

ほけんだより 11月



2025年11月 長池小学校 保健室☆

日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪をひく人が増えてきます。これからやってくる冬に備えて、「早ね・早起き・朝ごはん」、運動、手洗い・うがいなど、風邪に負けない強い体を作りましょう。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクツと寒さを感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



乾燥に注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!

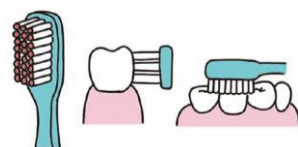


11月8日は「いい歯の日」



歯ブラシを上手に使う

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合せて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし菌予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ!

心が落ち着く夜と朝のよい習慣

夜、一日を上手に締めくくり、元気に朝をおかえられるように、体と心によい習慣を身につけましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすりねおること、そして、朝、カーテンを開けてお日さまの光をあびて、深呼吸することです。そうすれば、毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。

