ほけんだより 11月

令和8年　南百済小学校　保健室

寒さが一段と増して冬の気配が近づいてきましたね。体が寒さに慣れていないこの時期は、感染症に要注意です。この冬も感染症に負けないよう、毎日のていねいな手洗いや咳エチケット、マスクの着用をしっかり行いましょう。そして「はやね・はやおき・朝ごはん」のリズムを大切に元気いっぱい過ごしましょう。

季節の変わり目を元気に乗り切ろう！

免疫力チェック

- □睡眠を８時間以上とっている。
- □１日３食、栄養バランスよく食べている。
- □生活リズムを崩さないようにしている。
- □適度な運動をしている。
- □ストレスを上手に発散している。
- □平熱は３６度以上ある。

予防力チェック

- □外から帰ったら手洗い・うがいをしている。
- □人が多い場所へはなるべく行かない。
- □部屋の湿度は５０％～６０％を保てるようにしている。
- □こまめに換気をしている。
- □手洗いの前に鼻や口を触らないようにしている。

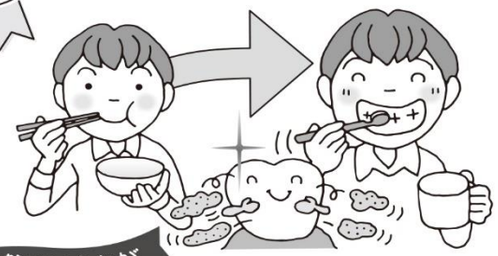
１１月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！ 歯に『いいこと習慣』

いいこと習慣 01　「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02　ストップ！ おやつのだらだら食べ

こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03　ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04　年に1～2回はプロの目でチェック

こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。