

ほけんだより

長倉小学校
保健室



十一月の保健目標
健康な生活習慣をこころがけます

白暮れが早くなり、太陽がしずむと空気がひんやりとします。晴れた日は夕焼けがとてもきれいです。太陽がしずむ前の、西の空をながめてみませんか。

さて、寒くなるとかぜをひく人がふえてきます。一年中元気でいることはむずかしいです。これから、新型コロナウイルスに加えインフルエンザも流行る季節になります。もし熱が出た時は、インフルエンザウイルスの検査や新型コロナウイルスの検査を受けることになるでしょう。どちらのウイルスも人にうつすものなので、お医者さんの言うことを守りましょう。

スーパーコンピュータ富岳の実験では、お互いマスクをしていると、ウイルスを予防する効果があるそうです。きちんと自分の顔にあったサイズのマスクをつけ、手洗い、消毒、換気をし、うつらない、うつさないようにしましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。歯科検診も終わりました。多くの方がよい状態でした。しかし、むし歯がなくても、歯垢や歯石・かみ合わせで受診が必要な人もいましたので、定期的にかかりつけの歯医者さんの検診を受けましょう。

しっかりかむとおこるいいこと

だ液がたくさん出て、だ液が食べ物の味を伝える

表情が豊かになる

あごの骨が発達し歯並びをよくする



食べ物をまとめて飲みこみやすくする



ことばの発音がはっきりする。

歯みがきは



口をむすんで



ゆっくりはきだす



脳を刺激して活性化させる

だ液の効果で口の中が清潔になる(殺菌作用)



だ液が消化・吸収を助ける

しっかりかんで食べるコツ!

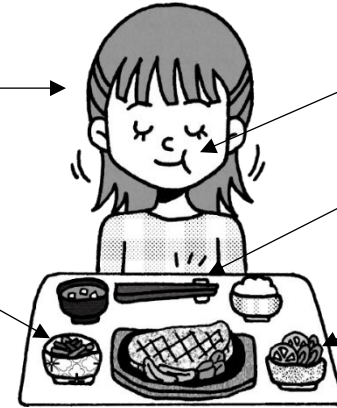
一口「〇〇回かむ」と目標を立てる

一口をあまりほおばりすぎない

かみごたえのあるもの・食物せんいの多いものを食べる

おはしをいったん置いて、味わって食べる

料理するときに食材をおおきめにカットする



こんなところに注意しよう!

ながら食べしない



飲み物でながれし込まない



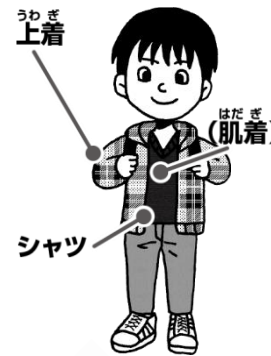
急いで食べない(早食いしない)



服を上手に着替えよう

朝夕は肌寒くなってきましたが、昼間、体を動かすと朝と同じ服装ではちょっと暑く感じる時もあります。気温に合わせて、服を上手に調整しましょう。

登校時



学校で



運動時



寒くなると増えてくる...危険な歩き方



背中を丸めて下を向き、ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに、手で支えられないので危険です!

うわばきのサイズが合っているかの確認をお願いします。かかとをふんでいるお子さんの中には、うわばきが小さくなっていることもあります。