

のびのび すくすく 11月

R.I.I.I 吉田小 ほけんしつ

11月8日は「立冬」で、暦の上では冬が始まります。しかし、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日が多く、色づく葉には、秋の深まりを感じます。色づく葉と言えば、イチョウの葉。イチョウの木は、葉を落とす前の黄金色に染まる時期に、養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、免疫力をあげておきたいですね。

◇ほけん目標◇

何でも食べて じょうぶな体をつくらう



10月31日に第2回歯科健診がありました。経過観察や受診の必要があるとみとめられた人へ「健康診断のお知らせ」をお渡ししますので、早めにかかりつけ歯科医による指導や治療等を受けてください。

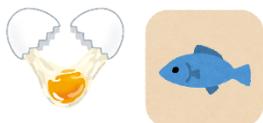
また今回の歯科健診では、学校歯科医の佐伯先生に「いい歯の児童」を選んでもいただきました。後日、「いい歯のヒミツ」をインタビューして保健室前に掲示しますので、ぜひ口の中の健康を守るために、参考にしてもらいたいと思います。お楽しみに！

じょうぶな体づくりは毎日の食事から

健康的な食生活は、健康な体をつくってくれます。風邪をひきやすくなるこれからの季節、ぜひとももらいたい食材を紹介しします。

抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など



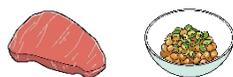
免疫力を高める

イチゴ・みかん・キウイ・フルーツ・ブロッコリー・ほうれん草、イモ類など



疲れを取る

牡蠣・赤身の肉類・レバー・ナッツ類・大豆製品など



のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、にんじん、カボチャなどの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど



基本は「バランスのよい食事」です。好き嫌いをなくなんでも食べて、風邪に負けないじょうぶな体をつくりましょう！



11月9日 いい空気の日

冬に近づくにつれて、空気がだんだんと冷たくなっていきます。冷たい風が部屋の中に入ってこないように、窓を閉め切りにすることが多くなりますが、窓を閉め切っていると・・・



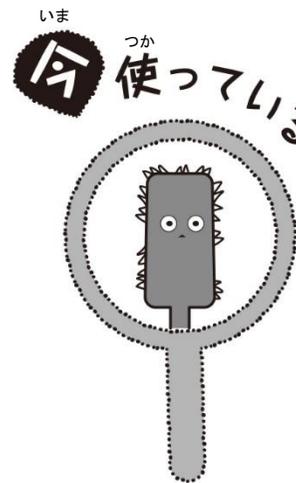
頭がぼーっとする

においがこもる



ウイルスや細菌がこもる

あなたの歯ブラシは大丈夫？



後ろ側から見よう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！

毎週火曜日に児童保健給食委員が行っている「えいせい検査」では、第1火曜日に「歯ブラシチェック」も行っています。効果的なブラッシングのために、こまめに歯ブラシをチェックしましょう。

部屋の空気が汚れていると、勉強の能率が悪くなったり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。エアコンやストーブを使えば、さらに部屋の空気が汚れてしまいます。

寒くなっていくこれからの季節ですが、換気をこまめにして『いい空気』の中で過ごせるようにしましょう。

