

# ほけんだより11月

れいわ ねん がつ と お か すい  
令和3年11月10日(水)  
うしぶかひがしおうがっこう ほけんしつ  
牛深東小学校 保健室

ひが暮れるのも早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。冬はもうそこまで近づいているようですね。まだ体が寒さに慣れていない今ごろは、かぜをひきやすい時期です。「気温に合わせて衣服を調節する」、「手洗いうがいをしっかりする」、「早ね・早起き・朝ごはん」でかぜに負けない体をつくるなど…かぜをひかないようにするために、今からしっかりと予防していきましょう。そして、冬も元気なひがしき子をめざしましょう！



## じきゅうそうたいかい 持久走大会に向けて元気をチャージ！



～持久走大会に向けて、6人のレンジャーからみんなに応援メッセージがとどきました。  
もうすぐ練習が始まりますので、下の6つのことを心がけて、元気をたっぷりチャージしましょう！

よる 夜はたっぷり

すいみんをとろう！  
じきゅうそう 持久走はかなり体力を  
つかうから、前日は早めに  
はい ふとんに入ろう！



あさ 朝は必ず体調チェック！

かなら たいちよう 熱やかぜの症状はないかな？  
むり 無理に参加するのは×



しっかり食べよう

あさ 朝ごはん！  
じかん よう 朝は時間に余裕をもって  
お起き、食べる時間を  
じかん かくほ しっかり確保しよう！



わすれものはない？

- 体そう服、赤白ぼうし
- 水とう
- はきなれたくつ
- タオル、下着



だいじ 大事だよ！～準備運動～

じゅんびうんどう 準備運動をすることにより…  
からだ あたたか 体を温めることができる  
うんどうちゅう ふせ 運動中のけがを防げる



## さむ 寒くなても油断しちゃダメ！～水分補給をしよう～



なつ 夏は熱中症にならないように！と水分補給を心がけてきましたね。でも冬はどうでしょうか？  
ふゆ 冬も走ることで汗をかき、体から水分が失われていきます。また、のどや鼻の「粘膜」と呼ばれ  
る部分が乾燥してしまうと、細菌やウイルスがくっつき、かぜの原因にもなります。冬も意識して  
すいぶんほきゅう 水分補給をしましょう。



## じきゅうそう 持久走にはこんな効果が！／



しんぞう はい ①心臓や肺のはたらきを高め、体力をつけることができる！

からだ うご ②体を動かすことで、気分がリフレッシュしてストレス発散になる！

よる ③夜ぐっすりねむることができる！

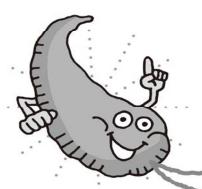
もくひょう さいご はし ④目標をもって最後まで走りきることで、達成する喜びを感じられる！

# 11月の健康に関する記念日、全部分かるかな？

## ～線でつないでみよう！～



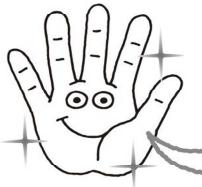
みがく時は、えんぴつみたいに持つてね。軽い力でチョコチョココト～2本ずつみがくのがポイント！毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期だよ！



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康のしるし！かたいと食物繊維や水分が足りないのかも。やわらかすぎるなら、よくかんで食べているかふり返ってみてね。



寒くてもしっかり開けておいてほしいな。細菌やウイルス、こもったにおいを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2カ所開けておいてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、クリームなどをぬって保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分をふいてね。

11月8日～11月12日は「いい歯の日」、11月12日～11月14日は「いい皮膚の日」、11月14日～11月16日は「いいトイレの日」、11月16日～11月18日は「いい歯の日」、11月18日～11月20日は「いい皮膚の日」、11月20日～11月22日は「いいトイレの日」、11月22日～11月24日は「いい歯の日」、11月24日～11月26日は「いい皮膚の日」、11月26日～11月28日は「いいトイレの日」、11月28日～11月30日は「いい歯の日」、11月30日～12月1日は「いい皮膚の日」、12月1日～12月3日は「いいトイレの日」、12月3日～12月5日は「いい歯の日」、12月5日～12月7日は「いい皮膚の日」、12月7日～12月9日は「いいトイレの日」、12月9日～12月11日は「いい歯の日」、12月11日～12月13日は「いい皮膚の日」、12月13日～12月15日は「いいトイレの日」、12月15日～12月17日は「いい歯の日」、12月17日～12月19日は「いい皮膚の日」、12月19日～12月21日は「いいトイレの日」、12月21日～12月23日は「いい歯の日」、12月23日～12月25日は「いい皮膚の日」、12月25日～12月27日は「いいトイレの日」、12月27日～12月29日は「いい歯の日」、12月29日～12月31日は「いい皮膚の日」、12月31日～1月1日は「いいトイレの日」。

<次へ>

### おうちのかたへ

～11月8日は「いい歯の日」～

#### ○歯科治療について

- 現在の本校のむし歯治療率は、63%です。保護者の方のご協力もあり、少しずつ治療率が上がっています。根気強く治療されている結果が出ています。
- むし歯治療が必要なお子様のうち、まだ受診されていないご家庭には、「歯科治療についてのアンケート」を実施する予定です。11月中に配布しますので、ご回答よろしくお願ひします。



治療が必要な人  
あと

17人

#### ○かぜ予防について

- 朝晩の気温差により、かぜをひきやすい時期になりました。体調を崩す児童も増えてきています。
- 「手洗いうがい」「マスク着用」「衣服の調節」「規則正しい生活習慣で免疫力を高める」等、基本的な対策の励行をお願いします。
- ハンカチ、ティッシュ、マスク（予備含めて）忘れないよう、ご家庭でもご指導お願ひします。