

ほげんだより 11月

下野市立細谷小学校
保健室
令和6年11月 発行

11月の保健目標：生活のリズムを整えよう

11月は、11という数字の語呂合わせから、「いい〇〇の日」、というものがたくさんあります。例えば11月8日のいい歯の日や、11月26日のいい風呂の日など。特にこの2つは健康にも関係しそうなものですね。11月はこの語呂合わせにちなんで、いい歯の日にはいつもよりよくかんで食べ、ていねいに歯みがきをしたり、いい風呂の日にはあったかいお風呂に浸ってみたりして、いい11月にしてくださいね。



歯
磨き残しをなくそう！



それでも上手く歯垢が落ちないときは

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ

歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス

歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細かいすき間に。

かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

健康は規則正しい生活リズムから！

毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。感染症や体調不良が増えるこの時期こそ、生活リズムを整えて、これからの寒い季節を元気に過ごしましょう。

早寝早起き

早起きして日中体を動かせば、早く寝ることが出来ます。また、朝日を浴びると、体内時計が整い、夜自然と眠くなります。



朝ご飯

朝ご飯をよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に働きます。



うんち

朝ご飯を食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくても朝、トイレに座る時間を作りましょう。



メディアコントロール

寝る前に画面の光を長時間見ていると、なかなか寝付けず、眠りが浅くなることがあります。寝る2時間前には、テレビやゲームなどの画面からは離れましょう。



感染対策できていますか？

秋・冬は感染症流行の季節

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや高齢の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

