

にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 17

R7. 11. 4



りゅうこうちゅう かぜ、流行中です!!



冬にむけて寒くなり、鼻水やせきなどの風邪症状が急激に増えてきました。北海道内では風邪だけなく、インフルエンザが流行してきていて、学級閉鎖になっているところもあります。

風邪気味だな、という人はもちろん、今はとっても元気!という人も手洗いうがい、あたたかい服をする、たっぷりすいみんをとる、など病気に負けないための生活を心がけましょう。また、せきが出ている人は「せきエチケット」をお願いしますね。



せきやくしゃみはマスク、ひじのうちがわ、ティッシュなどでおさえましょう。

体調不良になりやすい人は
睡眠時間が足りていません!早く寝ましょう。



11月の保健目標



座っているときも

いい姿勢

こんな姿勢になって

いませんか?

授業中、特にパソコンを使っているときの姿勢はどうですか?背中が丸まって、画面との距離が近い人…たくさんいます…



良い姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血行(血の流れ)や、脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



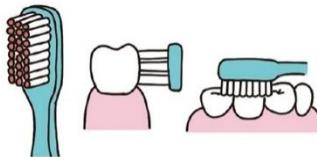


11月8日は
いい歯の歯日

は
歯ブラシ

じょう す つか
を上手に使おう

は
歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



全面

は
歯の表面、かみ合わせ

つま先

は
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など

わき

は
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など

かかと

は
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

か
よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



た
もの
が小さくな
って、
い
い
が
はたらきが
ら
く
樂になる

食べすぎ防止



か
かいすう
おお
噛む回数が多いと、
少
し
の
量
で
も
お腹
い
っ
ぱ
い
に
感
じ
や
す
い

唾液でむし歯予防



よ
く
噛
む
と
唾
液
が
た
く
さ
ん
出
て、
口
の
中
を
き
れ
い
に
し
く
れ
る

脳も元気になる



か
噛
む
こ
と
は
脳
に
の
う
よ
い
刺
激
。集
中
力
や
記
憶
力
も
ア
ッ
プ

手洗いワザ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、
どれかな？（答えは一つとは限りません）

①食事やおやつの前や後

②トイレに行った後

③屋外から屋内に入るとき



A1 全部 いつ手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2

手を洗った後は、
どうするのが正しい？

①自然に手をかわかす

②清潔なハンカチやタオルでふく

③服でふく

A2

清潔なハンカチやタオルで手をふくまで
が「手洗い」です。



こんなふうにしているひとを
よくみかけます…
ハンカチをポケットに
いれておきましょう！