

# にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 17

R7. 11. 4



リゅうこうちゅう  
**かぜ、流行中です!!**



ふゆ 冬におけて寒くなり、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でなく、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。

かぜ 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、あたたかい服そうをする、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、ひじのうかがわ、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



こんな姿勢になっていませんか?

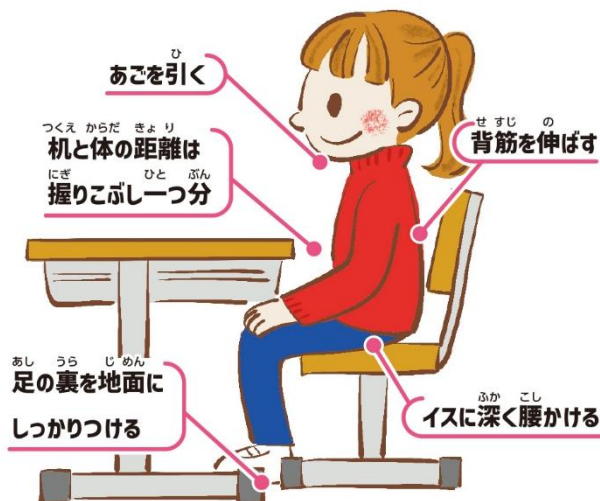
授業中、特にパソコンを使っているときの姿勢はどうですか? 背中が丸まって、画面との距離が近い人...たくさんいます...



座っているときも

いい姿勢

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。





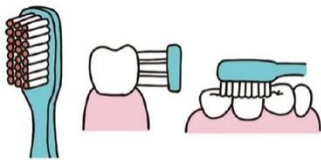
11月8日は

いい  
歯の日

歯  
ブラシ

を上手に使う

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

歯の表面、かみ合わせ



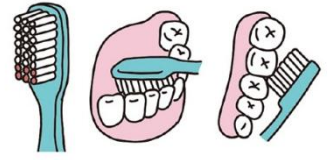
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、  
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、  
前歯と前歯の間など

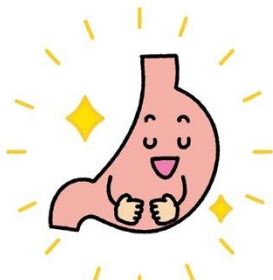


かかと

前歯の裏側、  
奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、  
胃や腸のはたらきが  
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、  
少しの量でもお腹  
いっぱいを感じやすい

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  
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に  
よい刺激。集中力や  
記憶力もアップ！

手洗いフイズ

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いると、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 ②

清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。



こんなふうをしているひとを  
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！