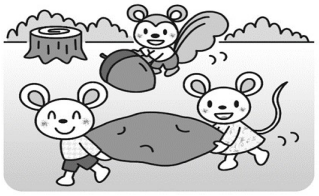
家庭数

ほけんだより11月

11月の保健目標
寒さに負けない、体づくりをしよう。

植水小学校保健室

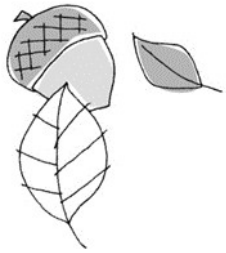


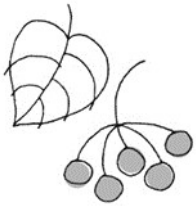
１１月２６日は「いい風呂の日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちいいですね。お湯は熱いほうが温まるイメージがあるかもしれませんが、実は４２℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。おすすめは３８～４０℃。血管が広がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。夜はゆっくりと湯船につかって１日の疲れを取っていきましょう。

11月の保健行事

５日（木）歯科健診・・・えがお・２・４・６年生
１２日（木）歯科健診・・・１・３・５年生

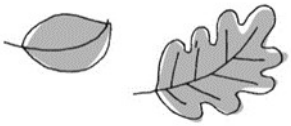
※体を移動する運動並びに持久力アップキャンペーンが始まります。朝、健康観察カードを忘れずにお願いします。記入もれ・印もれのないようにお願いします。





12月の保健行事

３日（木）８０２０歯の健康教室学級単位指導、えがお学級・４年生



持久走にむけて！！



走る前に体調をチェックしましょう。✓

- □ 昨夜は、よく眠れましたか？
- □ 下痢をしていませんか？
- □ 頭が痛くありませんか？
- □ 発熱はありませんか？
- □ 痛むところはありませんか？
- □ いつもより、体が重かったり、だるかったりしませんか？
- □ 朝食をしっかり食べられましたか？





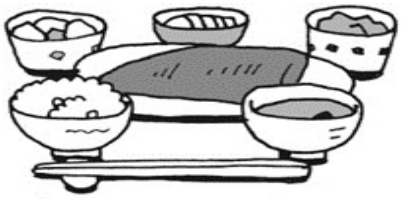
※安全に走るためには、まず、自分の体としっかり向き合うことです。体調がよくないのに無理をすると、途中で急に悪化する場合もあります。健康管理も、走ることの一部です。忘れずに体調管理し、目標に向かってがんばりましょう。

いよいよ…はやりはじめ

かぜ・インフルエンザにまけるな！



★手洗い・うがい★



★3食しっかり食べる★



★十分なすいみん★



★外で遊ぶ・運動する★

寒い冬の始まり。これらは毎年みなさんにお伝えしている、かぜ・インフルエンザにかからないためにできること。いま、自分がふだんの生活で、上の４つの事、何ができていて何ができていないか、見なおしてみてください。

そして、かぜ・インフルエンザは人から人にうつる「感染症」です。もしかかってしまったら、早めにお医者さんにみてもらう、無理をせずおうちで休む、マスクをつける・・・しっかりなおすことです。そして、まわりの人にうつさないようにすることを心がけましょう。

「いい歯」のために「いい歯肉」

１１月８日は「いい歯の日」。では、みんなが考える『いい歯』とは？むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白・・・。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことがあります。歯の大切な役割である【かむこと】に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、言わば歯の土台です。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり出血したりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラしてかむことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがきです。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、歯みがきをしていきましょう。

