

ほげんだまり 11月

R6年11月
さいたま市立島小学校
保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みが強くなり肌寒く感じる季節になってきました。保健室でも喉の痛みや咳などの風邪症状で来室する児童や、寒さや便秘からくる腹痛で来室する児童が増えています。空気も乾燥して風邪を引きやすい時季になるので、いつも以上に早寝早起きといった規則正しい生活を心がけ、健康に気をつけて過ごしてください。遊んだ後や食事前の手洗い・うがいがいも忘れずに行うようにしましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない体を作るために大切なことは、「体を温める生活を送れているか」ということです。チェックリストを参考にして普段の生活を振り返ってみましょう。これからより一層寒くなりますが、外で元気に運動して朝ご飯をきちんと食べることで体が中から温まります。夜はしっかりと眠り体を休め、栄養を沢山摂って寒さに打ち勝つ体づくりをしていきましょう。

こんな生活になっていませんか？当てはまったら要注意 ⚠

- 外が寒いのに半ズボンやスカートなどの薄着で過ごしていた
- 好き嫌いが多く、バランスの良い食事がとれていない
- ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べる時間がなくて食べていない
- 夜遅くまでテレビ・スマートフォン・ゲーム等やっていて寝る時間が遅くなっている
- よく眠れていない
- なんとなく体がだるく、疲れているように感じる

生活を見直そう！



11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

11月8日は
いい歯の日

「秋の歯と口の健康週間」が始まります



11月6日(水)～13日(水)まで「秋の歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守り歯みがきの習慣化を図るため、歯みがきカレンダーや歯みがき調べカードを実施します。今回も児童保健委員の皆さんがカレンダーにあわせて素敵なイラストを作成してくれました。

「1日3回、食後には歯をみがくこと」や「むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)の付着を防ぐ歯みがき」の定着におけて取り組みをしています。保護者の方も、ご協力ありがとうございます。

また、今回は保健委員会の5・6年生が各学級に出向き歯ブラシチェックを行います。

歯ブラシの毛先が広がっていた人、ブラシ部分の大きさがあっていなかった人は、

新しいものに交換しましょう。丁寧な歯みがきで「いい歯」を目指していきましょう。



わかるかな?

歯のクイズ

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをすときに意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も、虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

家を出る前にチェック!



熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



あ 当てはまるものがあつたら風邪かもしれせん。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。