ほけんだより 11月

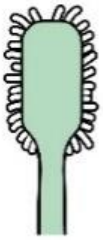
令和８年10月30日
南砺市立城端小学校
No.９

日を追うごとに寒さが増し、秋の深まりを感じる時季になりました。寒くなると感染症を引き起こすウイルスが活発になり、感染によって体調が悪くなりがちです。ウイルスに負けない体をつくるためにも、十分な睡眠やバランスのよい食事等規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生も報告されています。こまめな手洗いや換気等、ご家庭においても感染症予防にご協力をお願いします。



11月８日は『いい歯の日』

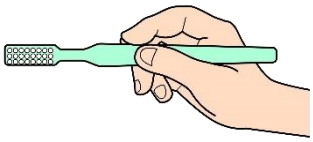
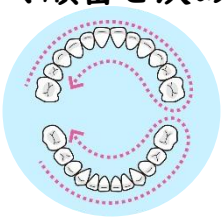
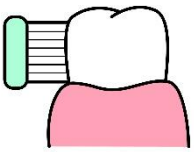
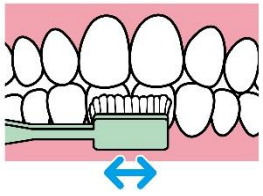




後ろから見て、毛先がはみ出してきたら取り替えましょう。

11月　保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
6	金	歯科検診	５・６年生
9	月		２・４年生
10	火		１・３年生
13	金	親子歯みがき教室	２年生

＼上手な歯みがきのコツ／

歯ブラシは「えんぴつ持ち」 	みがく順番を決める 	歯にぴったりとあてる 
小いさく動かす 	歯の裏は歯ブラシの「かかと」でみがく 	奥歯の裏は、歯ブラシの「つま先」でみがく 

歯みがき指導を行いました

＼歯ブラシは「えんぴつ持ち」で歯をみがこう／を各教室で学習しました。

歯の生え変わり時期は乳歯と永久歯が混在しているため、歯の大きさや歯並びが整っていません。また、生え変わるたびに最適なみがき方も変わってくるので、歯みがきがとても難しい時期です。お子さんが歯をみがいている様子を見ていただき、むし歯予防、口腔衛生に関心を持ち続けてほしいと思います。

「うまくきたえて」ウイルスから体を守ろう



う がいをする

ガラガラうがいをすることで、のどのウイルスなどを洗い流したり、乾燥を防いだりする効果があります。外から帰ってきたときなどに行いましょう。

ま すくをつける



自分に熱が出ている、咳が出る、のどが痛いなどの症状があるときに、マスクをつけることでほかの人への感染を防ぐことができます。のどの乾燥も防ぐことができるので、鼻までしっかりとおおいましょう。

く うきの入れかえをする（換気をする）



窓を閉め切ったままでいると、感染症の原因になるウイルスが空気中に混ざったままになります。こまめに窓を開けてきれいな空気を入れましょう。

き そく正しい生活リズムを保つ



生活習慣が乱れてくると、体の中に入ったウイルスと戦う力（抵抗力）が低下します。しっかりと睡眠をとることは抵抗力をつけるために特に大切です。

た いりょくをつける（運動をする）



適度な運動をすることで、体力をつけたり、抵抗力を強くしたりすることにつながります。また、運動によって適度に疲れることで、ぐっすりと眠ることができます。

え いようバランスのよい食事をとる



手軽に食べられるみかん（ビタミンC）やヨーグルト（発酵食品）、たくさんの食品を食べられる鍋ものなどがおすすめです。

て あらいを忘れずにする



ハンドソープを使って、すみずみまで手を洗いましょう。指先・爪のあいだ・親指のまわり・手首は洗い残しが多いポイントです。

すっきり朝のスタート!「太陽の光」で体内時計リセット

秋から冬は日が短くなり、朝起きるのがつらく感じられがちです。これは日照時間が減ることで睡眠ホルモンの分泌リズムが変わることが関係しています。

おすすめは、起きたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びることです。体と心が目覚め、夜の質のよい睡眠にもつながります。部屋に朝の光を取り入れてみませんか。