

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます♡

ほっとけんしつ



令和3年11月4日
第7号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付



秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。11月は体が寒さに慣れていないので、かぜをひきやすいです。上沖小学校でも10月中旬からせきや鼻水、発熱などかぜ症状での欠席が増えています。はやり始めてからではなく、今からしっかり予防を心がけていきましょう。

11月はたくさんあるよ！「いい〇〇の日」



2021年 11月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 いい姿勢の日	2	3	4 いいよの日	5	6
7 いいおなかの日	8 いい歯の日	9 いい空気の日	10 いいトイレの日	11	12 いい皮膚の日	13 いいヒザの日
14	15	16 いい色の日	17	18	19	20
21	22	23 いい兄さんの日	24	25	26 いい風呂の日	27
28	29 いい肉の日	30				

11月10日はトイレの日

小さな思いやりでピカピカトイレ

一度にたくさんさんのトイレトペーパーを流すと詰まってしまう。気をつけてね

トイレからでるとき ちょっと確認

- 流し忘れていないかな？
- 汚していないかな？
- ゴミは落ちていないかな？

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!

ね寝つきがよくなる

リラックスできる

冬はお風呂でポッカポカ

11月26日 いい風呂の日

にゅうよく 入浴の効果

- からだ あたた 体を温める
- からだ よご 体の汚れをとる
- めんえきりよく たか 免疫力を高める
- つか 疲れをとる

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。

高低差を利用する
高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。

入口は小さく、出口は大きく
入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。

換気すると どんなにゆいゆいこと

- 新鮮な空気と入れ替わる
- ニオイがなくなる
- ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊