

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます

11月

令和4年11月2日  
第6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

# ほっとけんしつ

11月に入り、だんだんと秋も深まってきましたね。1日の寒暖差も大きくなってきました。日に日に寒くなる11月は空気が乾燥し、かぜが流行しやすいです。また、体が寒さに慣れておらず、かぜをひきやすく、長引きやすい季節でもあります。手洗い・うがいや部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣を心掛けて元気にすごしましょう。

## 11月は「いい〇〇の日」がたくさん！

日	月	火	水	木	金	土
		1 いい姿勢の日	2	3	4	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
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 いい笑顔の日	26 いい風呂の日
27	28	29	30			

**11月1日**  
いい姿勢の日

腰骨を立てて正しい姿勢で授業に集中！

**11月7日**  
いいおなかの日

納豆、ヨーグルト等発酵食品で腸の環境を整えよう！

**11月8日**  
いい歯の日

1日3回歯をみがこう！一生使う歯を大切にしよう！

**11月9日**  
いい空気の日

窓やドア、カーテンを開けて空気の流れを作ろう！

**11月10日**  
いいトイレの日

がまんせずにトイレに行く習慣をつけよう！スッキリした気分ですごせるよ！

**11月25日**  
いい笑顔の日

ニコニコ笑うとなんだか幸せな気分になりますよね。笑顔の輪を広めていこう！

**11月26日**  
いい風呂の日

体の芯から温まるお風呂。湯船に浸かってしっかり疲れをとりましょう。

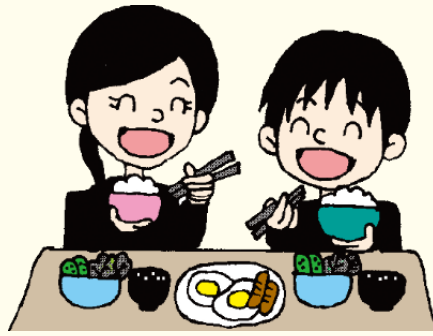
# じきゅうそうまえ けんこうかんさつ 持久走前の健康観察をしよう！

11月の後半には持久走大会がありますね。長距離を走り抜くためには、体のコンディションを整えることが大切です。しっかり準備をして、十分に力を発揮してください！

ぐっすりねむれましたか？



朝ごはんは食べてきましたか？



おなかの調子はよいですか？



走りやすいくつをはいていますか？  
ながかみの人は結んでいますか？



汗ふきタオルを準備しましたか？



準備運動をしっかりしましたか？



## さむ すいぶんほきゅう わす 寒くても水分補給を忘れずに！

### 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動きません。



**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



**3** カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです