

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます



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よう！

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