

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます



令和5年11月6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

寒い冬が近づいてきて、1日の寒暖差も大きくなってきました。空気が乾燥するこの時期は、かぜが流行しやすいです。また、体が寒さに慣れておらず、かぜをひきやすい季節でもあります。上着を持ち歩き、自分で脱ぎ着して調整するようにしましょう。また、寒さが本格的になる前に手洗い・うがいをして健康で元気な体を作っておきましょう。

しっかり手洗いでかぜ予防

「手洗い」「うがい」は、かぜやインフルエンザの他にもさまざまな感染症を予防するためにとっても効果的です。しかし、しっかり手洗い・うがいをしているつもりでも、間違った方法では効果はありません。この機会にもう一度手洗いについて見直しましょう。

手洗い

①手のひらでせっけんを あわ立てます。	②両手ををかさねて、 手の甲を洗います。	③指と指を組んで 指の間を洗います。	④つめの間を洗います。
⑤親指をつけ根から 洗います。	⑥手首を片方ずつ 洗います。	⑦せっけんが残らないように 流水で洗い流します。	⑧きれいなハンカチで しっかりふきます。

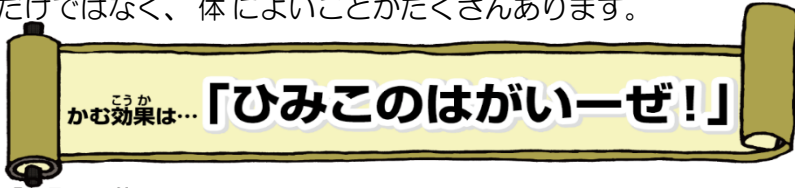
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いところだよ。
洗い残しがいないかチェックして、念入りに洗おうね。



きれいなハンカチはすぐ使えるように、ポケットに入れて持ち歩くね！

「かむこと」ってこんなにいいこといっぱい!

食べ物を食べる時、一口何回かんでから飲みこんでいますか? かむことは、食べ物を小さく砕いて飲み込みやすくするだけではなく、体によいことがたくさんあります。



「卑弥呼の歯がいで!」(ひみこのはがいで!)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。

<p>ひ ひまんぼうし 肥満防止</p> <p>ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>み みかく はったつ 味覚の発達</p> <p>食べ物の形や硬さを感じることができ、味がよくわかるようになります。</p>
<p>こ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり</p> <p>口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がよくなります。</p>	<p>の のう はったつ 脳の発達</p> <p>脳神経が刺激され、脳に流れる血液の量も増えるので、脳が活性化します。</p>
<p>は は びょうき ふせ 歯の病気を防ぐ</p> <p>よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p>	<p>が がんのよぼう がんの予防</p> <p>だ液にふくまれる酵素が、発がん性物質を抑えて、がんの予防につながります。</p>
<p>い いちよう はたら そくしん 胃腸の働きを促進</p> <p>かむと消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。</p>	<p>ぜ ぜんしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上</p> <p>歯を食いしばることで力が出ます。体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。</p>

11月の歯みがきカレンダー!

11月8日はいい歯の日です。
 11月7日から11月12日まで歯みがきが出来たら色をぬりましょう。12日までぬれたら、保健室に出してください。
 締め切りは、11月15日(水)です。(1日3回…好きな色、2回…赤、1回…青、0回…黒)

11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(土)	11/12(日)

ねん くみ ほん なまえ