

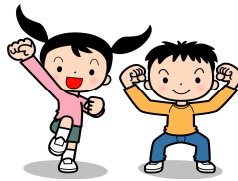
ほけんだより 11月号



茂木小学校
保健室
2017.11
NO.7

11月の保健目標

寒さに負けない丈夫な体をつくろう



寒い季節になり、かぜをひいている人が増えています。手洗いなどの予防はもちろん、丈夫な体をつくるのが大切です。部屋の中にいるときや運動をするときは、上着を脱ぎ、元気に活動しましょう。

じょうぶなからだをつくるためには・・・

バランスのよい食事をしよう！

朝・昼・夜の食事を、きちんととろう。魚や野菜もしっかり食べよう。



うがい・手あらいをしよう！

外から帰ったら、石けんで手を洗い、うがいをしよう。



適度な運動をしよう！

晴れた日は、外で元気に遊ぼう。



しっかり睡眠をとろう！

一日の疲れをしっかりとるためには、夜9時には布団に入りましょう。

水筒をご活用ください！

咳や喉の痛みを訴える児童が増えてきました。うがいや水分補給は学校の水道水でもできますが、持参した温かいお茶や白湯のほうが、子供たちは意識的にうがい・水分補給に取り組んでいるように思います。

インフルエンザの予防にも、こまめな水分補給が大切です。ウイルスを喉の粘膜に長時間滞在させないことで、感染のリスクを減らすことが期待できます。

ご協力をお願いいたします。



11月8日は『いい歯の日』

今、みなさんが使っている歯ブラシの状態はどうなっていますか？毛先が広がってしまった歯ブラシでは上手にみがけません。新しい歯ブラシに交換しましょう。ヘッドの小さめのものを選ぶと、奥まで楽に届き、みがきやすくなります。

あなたの歯ブラシ
毛先はどっち？



毛先が
ひらくと
あたり
にくくなる