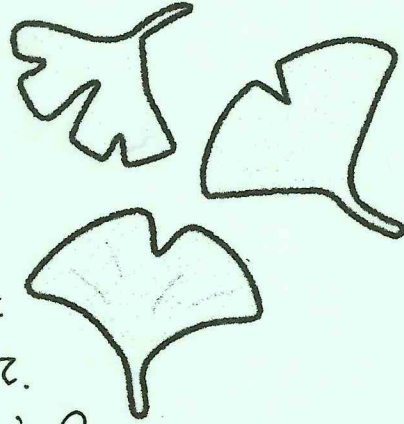




ほけん だより 11月

令和6年11月5日
多摩市立永山小学校
校長 向井 美紀
主任 養護 教諭

秋になると美しい黄金色に色づく「イチョウ」の木。驚くことに「イチョウ」は恐竜がいた時代からすでに地球に生息していたので「生きて化石」といわれています。また火に強く、じょうぶなので、全国の街路樹の本数1位だそうです。校庭にある「イチョウ」も少しずつ色づき始めていますがさて、校庭のどこにあるでしょうか？「秋」を探してみよう！



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前



- 1 みがく前**... 歯ブラシをチェックしよう！
 ※よごれていないかな？毛先がひらいていないかな？
- 2 ねる前**... かならず歯をみがこう！
 ※ねているあいだに口の中の「きん」がふえます！
- 3 いく前**... いくなくても定期的に歯医者さんで口のの様子をみてもらおう！
 ※いくつたつてからでは治りに時間がかかりますよ!!

11月のほけん目標

感染症を予防しよう！

感染症に負けない 体を作ろう

今年の冬も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルスの両方が流行するのではないかとわれています。ウイルスに負けない体づくりをしましょう!!

ポイント1 栄養



「これだけ食べればいい」という食べものはありません。いろいろなものをバランスよく食べるのが大切です。

ポイント2 運動



てきどな運動で、ウイルスとたたかう力をアップさせましょう。じんわりと汗をかき程度でOKです!!

ポイント3 休養



つかれがたまっていると体を守る力がよわくなってしまいます。まずは早く寝ることを心がけて、生活のリズムを整え、しっかりと体をやすめましょう。

ポイント4 たくさん笑うこと!



ストレスやいたみをやわらげてくれたり、病気の予防にしたりと「笑う」ことだけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬をのりきりましょう!

ポイント5 手洗い

手洗いは予防の基本です!! 特に食事の前は、しっかりと洗おう!!



ポイント6 マスク

のどがいたい、咳が出る、ねっつぽいなどの症状がある時はマスクをしよう!!