

ほけんだより11月

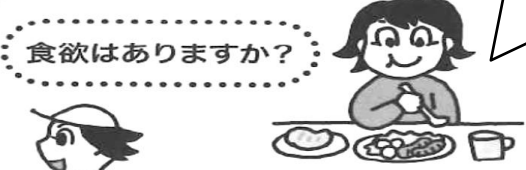
令和5年 11月7日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 遠藤・高橋

風がずいぶん冷たくなってきました。まだ寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、よく食べ、たくさん運動をして、睡眠をたっぷりとり、かぜに強い身体をつくりましょう！！

かぜがはやる季節になりました



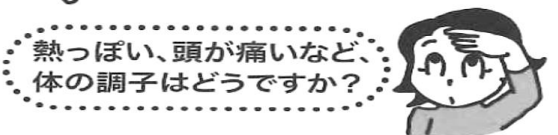
朝はすっきり目ざめていますか？



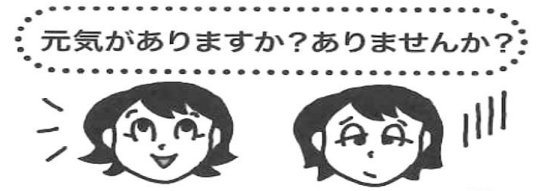
食欲はありますか？



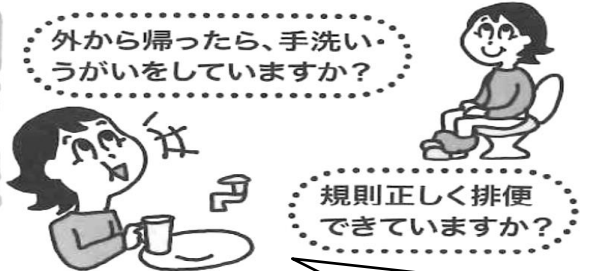
運動をしていますか？



熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？



元気がありますか？ありませんか？



外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？

規則正しく排便できていますか？

できていますか？
体調管理

登校前に体の調子が悪いと感じたら、必ずお家で体温を測って、熱がないことを確認してから登校するようにしましょう。

正しい体温の測り方 <わき>

- ①はかる前にワキの汗をふきとる。
- ②体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③はさんだら、ワキをしっかりとじる（ひじを反対の手で押さえて、わき腹にくっつけるようにする）。
- ④はかっている間は動かないでじっとしている。

かぜ・インフルエンザは、人から人へうつる「感染症」です。もし、かかってしまったら、早めにお医者さんにみてもらい、無理をせずおうちで休む、マスクをつけるなど、しっかり治すこと、そして周りの人にうつさないようにしましょう。

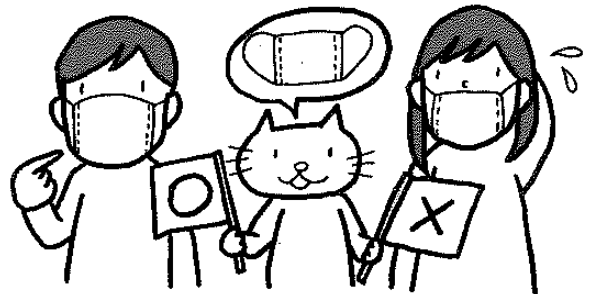
うがいはブクブク印ガラガラ印両方やろう！



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗いながら流します。天井を見るように上を向き、「あ〜」などと声を出しながらやってみましょう。



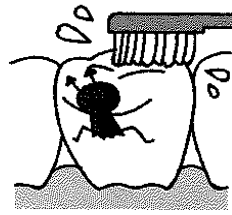
マスクは鼻の上からあごまで、しっかりおおうようにつけましょう。



いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



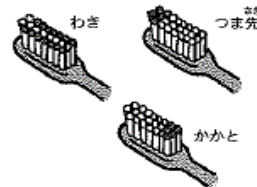
歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

清潔で健康ないい歯にいるためには、毎日・毎食後の「いい歯みがき」がかかせません。歯ブラシはやさしい力でこきざみにみがきましょう。自分の歯や歯ブラシをチェックして、上手にみがけるといいですね。

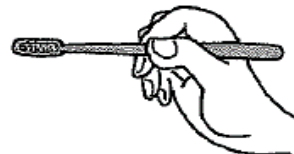
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかどを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



うんちはみんなが食べたものが、体を通して出てくるものです。だから、うんちを見れば、自分の体の調子わかります。流す前に今日はどんなうんちが出たか確認してみましょう!

トイレを使った後は、自分が次に使うことを思い浮かべて気持ちよく使えるようにしてから出るとよいですね。特に忘れ・細かいトイレットペーパーが床に落ちていないか・ごみは汚れが見えないようになるまでゴミ箱に捨ててあるかなど、トイレから出る前に一度ふり返って確認しましょう。

うんちの色とタイプ

	バナナうんち	ココロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
形				
色	黄~黄かつ色	茶~黒	黄~黒	茶~黒
におい	弱い(くさくない)	強い(くさい)	強い(くさい)	強い(くさい)
体の状態	腸の中が健康な状態です。今の生活習慣を続けましょう。ただし、色が黒っぽくなってきたら、肉やしぼろを多くとり過ぎているサインなので、食習慣を見直す必要があります。	うんちの水分が少なくなっています。水分や食物せんいが多量食品をとるようにしましょう。また、スナックがしや肉類を多く食べていると、黒い色のココロうんちが出やすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。	冷たいものを食べ過ぎたり、からいなどの刺激的なものを食べ過ぎたりしたときにあります。また、ストレスをためているときにも出ることがあります。長く続くときは病気の場合もあるので、おうちの人が先生に相談しましょう。	細長いうんちがよく出るときは、運動不足のサインです。運動する習慣をつけましょう。また、無理なダイエットで、食事の量が不足しているときにも出ます。無理なダイエットは、正常な成長をさまたげるのでやめましょう。