

ほけんだより 11月

令和3年11月2日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜

運動会も終わり、日に日に風が冷たくなってきましたね。運動会のつかれが出たり、体が寒さに慣れておらず、体調を崩しやすい時期です。早ね・早起き、バランスのよい食事、十分な運動を心がけて、寒さに負けない体をつくりましょう。

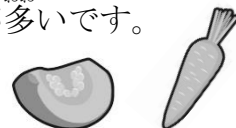
<寒さを防ぐポイント>

寒さを防ぐには、「首」「手首」「足首」の3つの首をあたためることが効果的です。マフラーや手袋、長めの靴下などを身につけて、体をあたためる工夫をしましょう。



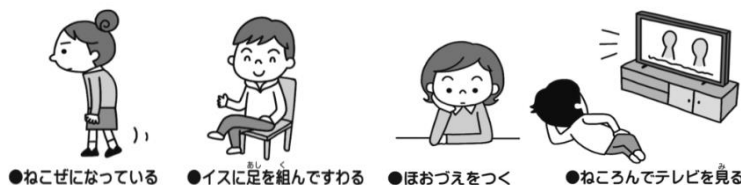
<体をあたためる食べ物>

根っこを食べるもの、色が濃いもの、冬にとれるものは体をあたためるものが多いです。



【今月の保健目標】
よい姿勢で生活しよう。

しせいに注意 思いあたるものはありませんか？



●ねこざになっている ●イスに足を組んですわる ●ほおづえをつく ●ねころんでテレビを見る

11月の保健行事

4日（木） 歯科検診
（全学年）

歯科校医の金子先生に歯や口の様子を見てもらいます。

いつも通り、朝の歯みがきをしてきてくださいね。

予備のマスクを準備しましょう

最近、マスクが汚れたり、ひもが切れてしまったり、マスクをもらいに来る人が増えています。

緊急のときは、マスクを渡します。数が数には限りがあります。

いつもランドセルに予備のマスクを入れておくようにしましょう。

予備のハンカチも！



て あら あと 手を洗った後、どうしていますか？

視力検査しりよくけんさのとき、ハンカチを忘れてわすている人ひとがたくさんいました。ハンカチを忘れてわすれた人ひとは、手てを洗あらった後、どうしているのでしょうか。ハンカチを忘れてわすてこんなことをしていませんか？

手てをひらひらさせる



手てをぬれたままにしておくと、細菌さいきんやウイルスういるがつきやすくなります。

服かぶでふく



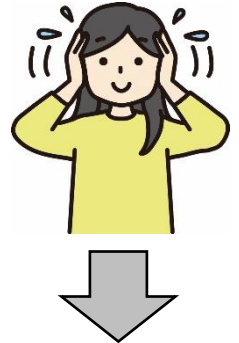
服かぶにも細菌さいきんやウイルスういるがついていることがあります。服かぶで手てをふくと、細菌さいきんやウイルスういるがついてしまいます。

ぜんじつ
前日ぜんじつのハンカチでふく



しめったところが好きな細菌さいきんはぬれたハンカチで増ふえてしまうことがあります。毎日まいにち清潔せいせつなハンカチを持もってきましょう。

かみ け
髪かみの毛けをさわる



髪かみの毛けにも細菌さいきんやウイルスういるがついていることがあります。髪かみをさわると、細菌さいきんやウイルスういるがついてしまいます。

手てを洗あらって清潔せいせつなハンカチでふくことが大切たいせつですね。毎日まいにちハンカチを忘わすれずに持もってきましょう。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳まいで20本ぼん以上の自分の歯じぶんを保たもつために、意識いしして続つづけよう歯はの健康けんこう習慣しゅうかん！

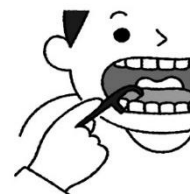
がつようか
11月8日は
「いい歯の日」



よく噛かんで食べる
唾液だえきは歯はのガードマン



寝ねている間あいだに増ふえる歯垢しこう
寝ねる前まえの歯はみがきが大事だいじ



歯間しかんブラシやフロスふさも使つかって
歯はと歯はの間あいだもきれいに



定期的ていきてきに歯科医院しかいんで
歯はの健康けんこうチェック！

みんながトイレをきれいに使うことで気持ちよく学校生活がっこうせいけつを送おくれます。

がつとおか
11月10日は
「いいトイレの日」

トイレから出でるとき、ちょっと確認かくにん！

- ・流ながし忘れていないかな？（最後さいごにもう一度確認かくにん！）
- ・汚よごしていないかな？（汚よごれていたなら自分じぶんでふこう！）

