

ほけん だより 11月

令和5年11月1日
横浜市立矢部小学校
保健室

11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りです。その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その翼にたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。



11月の保健目標 **ていねいに掃除をしよう**



今日のうんちはどんなうんち?

「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか?」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち
健康な証拠。黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

ゴロゴロうんち
便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち
下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。

体温調節しよう

服装で

感染症に負けない体を

よく寝る

バランスのとれた食事

外で元気に遊ぶ

11月1日はいい姿勢の日

11月8日はいい歯の日

歯を大切にしよう

よくかんで食べよう

かむといいこと

むし歯予防

肥満防止

消化を助ける

脳が活発になる

歯並びが良くなる

毛先が開いたら歯ブラシを交換しよう

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ?

風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦っている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

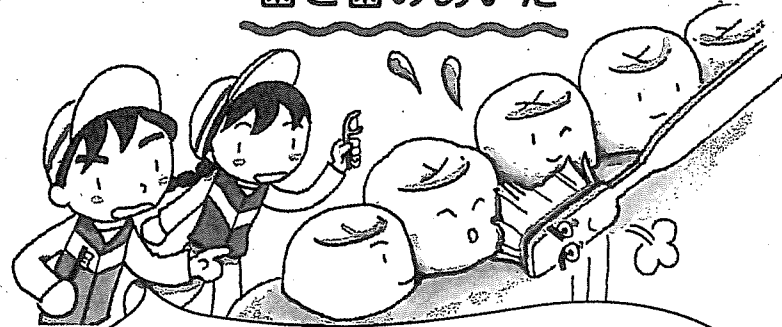
みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから
軽い力で、こきざみに
うご 動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

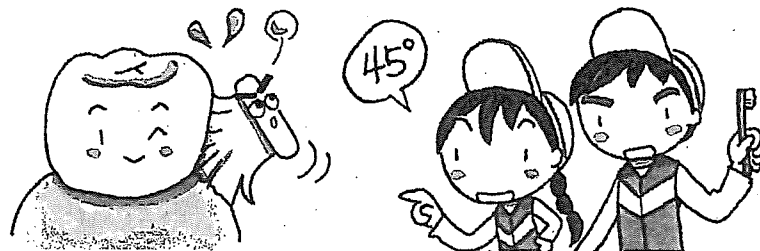
歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

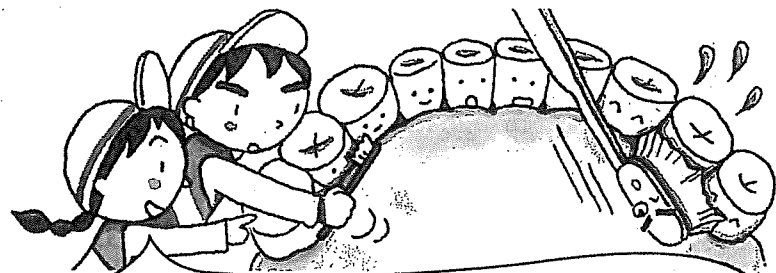
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

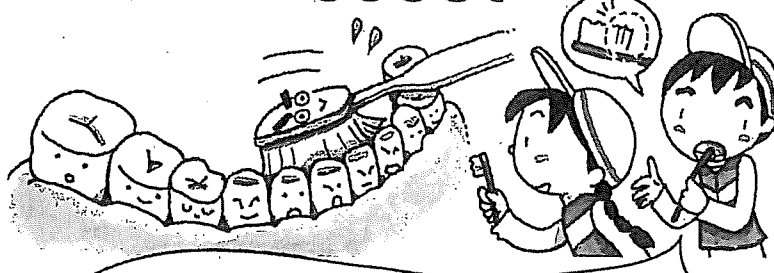
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

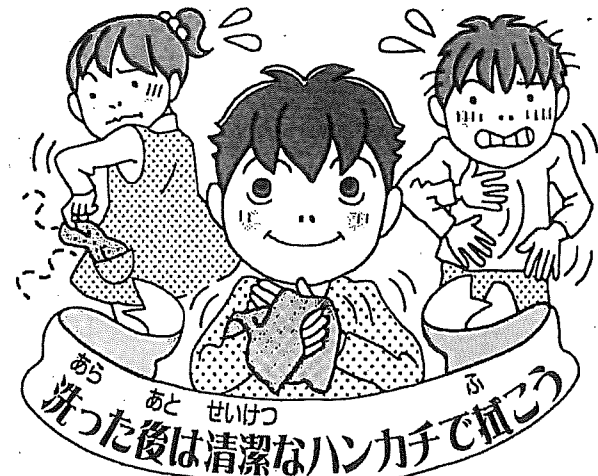
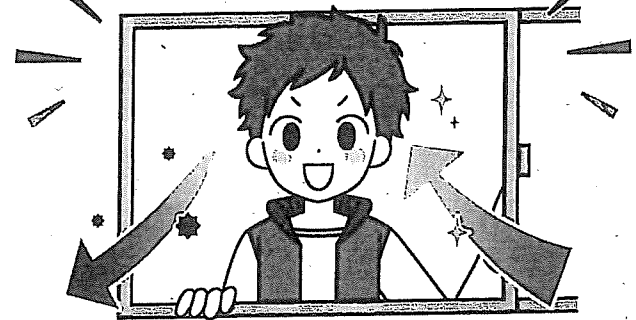
④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

空気を入れかえよう



アニマルクイズ

動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。



ナガザル



ルパカ



イオン



ソコ

しっかり して、カゼをひかないようほしよ！