



ほけんだより 11月

令和6年 10月31日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子

かんせんしょう はや きせつ
感染症が流行る季節です!

風が冷たくなり、徐々に冬の訪れを感じます。1日の気温差が大きく、体調を崩す人が増えてきました。11月から持久走が始まります。たくさん体を動かして寒さに負けない体を作りましょう。そして、そろそろ乾燥も気になる季節です。喉の乾燥からくる風邪に注意して元気に過ごしましょう。

きわめよう

かさぎじゅつ
重ね着の術!



「少しひんやりするな」

と感じると、体は筋肉を動かして体温を一定に保とうとします。この働きが体温調節機能です。

必要以上に服を着こみ、暖かい室内にこもりきっていると体温を調節する力がうまく働かなくなってしまいます。窓を開けて空気を入れ替えたり、外で遊んだりして少しずつ寒さを感じ、体温を調節する力をきたえましょう。※長い時間、寒いまましていると風邪をひいてしまうので注意!

空気はウール繊維の1.5倍の断熱性(熱を通さない働き)があります。つまり、体と服の間に空気の層をつくることで、薄めの服でも十分暖かくなります。分厚いセーターを1枚着るよりも、運動しやすいよう「下着+シャツ+パーカー」のような重ね着がおすすめです。

最強奥義
空気保温

くうきは おん

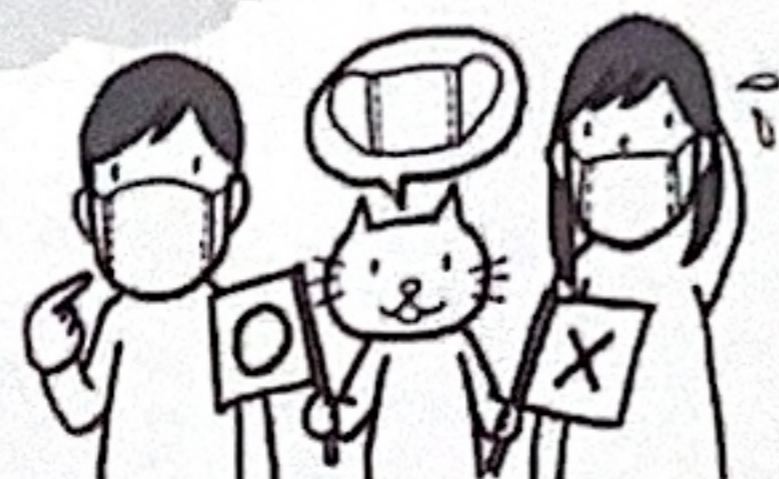
からだ 空気 空気 空気

まだまだ外で遊べる季節。動きやすい服装で、健康な体をつくろう!

11月の保健予定

- 11月7日(木) 歯医者さんによる歯科指導【3年生】
ブラークテスターを配布します。提出の必要はありませんので、休みの日などにご家庭でお使いください。
- 11月12日(火) 日光前健康診断【6年生】
健康カードを忘れずに持ってきてましょう。

マスクから鼻が出ていませんか?



11月の保健目標

かせ
風邪をひかない

からだ
体をつくろう

11月8日はいい歯の日♪

くち けんこう いりぐち
口は、健康の入口!?

上手に歯みがきをすることで、むし歯を防ぐことができるのはもう知っているですね。では、口の中の健康が、全身の健康にも関係していることを知っていますか?

口の中をきれいにすることで、ウイルスが口から入るのを防ぎ、風邪予防にもなります。他にも、様々な生活習慣病を予防する効果もあるのです。毎日の歯みがきを丁寧にして、健康な体づくりを自指しましょう。

汚れが残りやすい場所

TOP 5

歯と歯肉の間

重なっている歯

毎日の歯みがきの中で、5つの場所を意識してみがきましょう!

歯と歯の間

背の低い歯

奥歯のみぞ

答えは保健室にあるよ!



★7つのまちがいさがしてね★

