ほけんだより　11月

令和８年１１月号　葛西小学校　保健室　NO.7



「立冬」と呼ばれる11月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。最近は、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。本校でも、腹痛や頭痛による来室が増えています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！
捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。



おなかの調子が悪いな…



元気いっぱい！

おなか元気！3つのポイント

朝ごはん



朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

食物繊維



ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

運動



体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。

～　保護者の方へ　～

感染症が流行する季節となりました。ご家庭でお子さんに発熱や腹痛、下痢・吐き気などの体調不良が見られる場合は、無理をさせず、ご自宅で様子を見ていただくようお願いいたします。また、出席停止の対象となる感染症か判断に迷う場合は、お気軽に保健室までご相談ください。

また体調不良者が多い場合、保健室来室時にお子さんにマスクの着用をお願いする場合があります。給食用のマスクとともにこれからの季節は感染対策のマスクのご準備もお願いします。

11月8日は いい歯の日

「11（いい）8（は）」の語呂合わせから制定された日です。
歯を大切にすることは、自分のからだ全体を元気にすることにつながっています。

歯がなくなるとどうなるの？







歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



30回かんで食べよう



「かむ」ことから始める健康習慣！

弥生時代の卑弥呼の食事は、現代の約6倍もかむ必要があったといわれています。
よくかむことのメリットを表した言葉「ひみこのはがいーぜ」を知っていますか？



の 脳の発達
記憶力や集中力がアップ



こ 言葉の発音はっきり
口の周りの筋肉がきたえられる



み 味覚の発達
食材を味わう



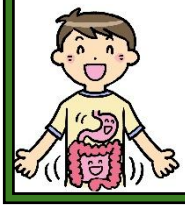
ひ 肥満防止
食べすぎを防ぐ



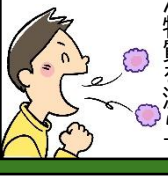
ぜ 全力投球
心身が健康になり、力を発揮する



いー 胃腸の働きを促進
消化を助け、胃や腸の負担を減らす



が がん予防
だ液が発がん物質を減らす

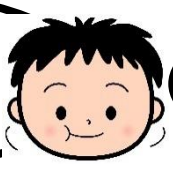


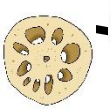
は 歯の病気予防
だ液を出してむし歯を防ぐ



よくかんで、食べるために！

水で流しこまず、しっかりかんで飲みこもう！







穀菜やキノコなど「歯ごたえのある食材」をプラスしよう！