

# ほげんだより

2012年11月号 No.9  
春江小学校  
校長 小林 勝人  
養護教諭 小澤 弘美

11月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中との気温差により、風邪を引いたり体調を崩したりして欠席する人が増えてきました。特に、睡眠不足が体調を崩すきっかけになることが大変多いので、睡眠を充分とり、体を休めることを心がけて生活しましょう。また、規則正しい生活の他に、衣服の調節や手洗い・うがいの励行など風邪の予防に努め、寒さに負けない体づくりを始めましょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



音楽クラブによる集会での演奏

11月

ほげんもくひょう  
保健目標

さむ まけ からだ  
寒さに負けない体をつくりましょう。

## よぼう からだ かぜを予防する体づくりをはじめましょう。

そろそろインフルエンザの声が聞かれる時期になりました。春江小では、インフルエンザにかかっている人はいませんが、この時期から、かぜやインフルエンザを予防する体づくりをすることが必要になってきます。体の抵抗力が高まると、風邪もひきにくくなります。また、風邪をひいてしまった場合でも早く治ることに繋がります。体内に入ってきた細菌やウイルスを撃退する力をしっかりつくっておきましょう。

空気が乾燥してくると空気の通り道である喉や鼻も乾燥してきますので、咳が出始めます。咳が出始めたら教室内では、できるだけマスクをして感染防止に努めましょう。

そろそろ  
かぜ・インフルエンザ  
対策を！



咳が出たら医療  
機関受診を。

えいよう  
◎栄養バランスのとれた食事をとる。

ビタミンCは、かぜ予防に効果があります。



てきど うんどう  
◎適度な運動をする。

かぜに対抗する力を高めることに役立ちます。



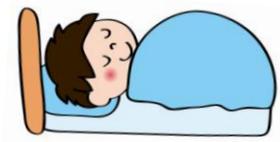
かいしょう  
◎ストレスを解消する。

ストレスは、体の免疫力を低下させます。ためないように。



すいみん  
◎睡眠をじゅうぶんとする。

しっかり寝ることで、毎日の体の疲れを取り除きます。また、病気と闘う力が作られます。



しょくご は つづ  
食後の歯みがき続けていますか。

11月8日は、いい歯の日  
です。

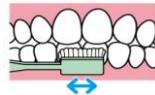
朝ごはんの後や寝る前に歯をみがいていますか。  
歯の健康は、歯をみがくことから始まります。自分の歯にあった歯のみがき方を見つけ、毎日しっかりみがきましょう。

### おぼえよう歯のみがき方

- ① 歯ブラシの毛先を歯の表面に直角にあてる。
- ② そのまま小さきざみに動かす。  
(力を入れずにこまかく)
- ③ 歯ブラシの向きを変えながら、1本1本みがく。
- ④ 歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先(かかと・つま先)をじょうずに使ってみがく。



- ⑤ かみあわせの部分は、歯ブラシの毛先(はら)で前後に動かしてみがく。



### よく噛んで食べよう

★ よくかむためには



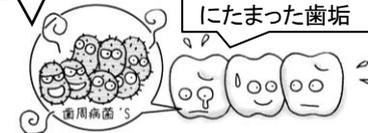
- ① 歯ごたえのある食材や料理を食べよう。
- ② いつもより10回多くかむ。できれば30回を目指そう。



### 歯肉炎チェック

原因は

歯と歯肉の境目に  
たまった歯垢



★ 1日1回 鏡でチェック

- ・みがき残しはないですか。
- ・歯肉はブヨブヨしていないですか。



### まいにち かなら あさ 毎日、必ず 朝ごはん!!

朝の空気が冷たくなってきました。起きたばかりの体は、体温も低いため、特に寒さを感じます。体が温まる朝食をとることで、体温が上がり、体が動いていきます。特に、みそ汁やスープなどの温かい汁物を食べてくることをお勧めします。野菜のいっぱい入った汁物は、栄養もあり、体の内側から温めてくれます。また、朝ごはんを食べるとエネルギーが体中にいきわたり、体が目を覚まします。そして、脳も目を覚まします。朝ごはんを食べないと午前中、脳にエネルギーが行かず、脳は栄養不足状態です。体や脳がしっかり働くことができるように、温かい朝ごはんを食べてくるようにしましょう。



体のリズムを整える

体温を上げる

脳にエネルギーを補給

### 10月30日に就学時健康診断がありました。

来年度入学予定の新1年生の健康診断がありました。来年度最高学年になる5年生が、健康診断のお手伝いをしてくれました。最高学年としての自覚を持って、それぞれの係の仕事を頑張っていました。

新1年生にやさしく接している5年生の姿がとても微笑ましかったです。

5年生のみなさん、  
ありがとうございました。



誘導係が就学  
児童を連れて  
歩きます。

