

11月のほけんだより

令和5年11月6日発行

白保小学校 保健室

朝夕の冷え込みや夜が長くなる季節へと近づいてきていますが、まだまだ日中は夏日よりが続いています。石垣市では4年ぶりに制限のない石垣島まつりが開かれ賑やかな週末だったかと思えます。しかし沖縄県はインフルエンザ警報が続いており、しっかり感染症対策を行うことが大切です。

今月21・22日は6年生の修学旅行が控えています。子ども達が全行程を充実して行えるよう、ご家庭でも感染対策や規則正しい生活習慣の取組を意識して継続頂きますよう、ご協力よろしくお願ひします。

☆今月の保健目標☆
姿勢を
正しくしよう

カゼの季節 こんな人は要注意!

運動はあまりしない

冬でもシャワーで済ませている

野菜やキノコ類をあまり食べない

寝不足のことが多い

ストレスをためてしまう

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。



カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの **ポイント** が出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

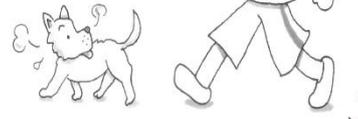
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめの **ポイント** は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



裏面は「いい歯の日」についてです。

痛みには
理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし菌や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのはなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。