



ほけんだより11月

2023年11月1日

平島小中学校

発行者 中村梨紗

保健目標	姿勢を正しくしよう
給食目標	よくかんで食事をしよう

風間は過ごしやすい季節ですが、朝晩は冷えこむことが多くなってきました。これからの季節は、秋の紅葉が楽しみな一方で、風邪やインフルエンザの流行が心配になります。たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。こまめな手洗いも忘れずに！

Let's Sports!

カゼや食中毒など“季節の病？”も少なく、さわやかに活動できる秋です！ TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう！
運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！

<p>病気に負けない体力がつく！</p>	<p>心身の成長・発達を促す！</p>	<p>危険から逃げる能力が増える！</p>
<p>ストレスを解消できる！</p>	<p>疲労からの回復力が向上する！</p>	<p>生活習慣病のリスクが減る！</p>

かぜ 風邪をひきやすい季節になりました…

新型コロナウイルスの流行はおさまりつつある状況ですが、最近ではインフルエンザが増加しています。咳や鼻水などの症状が見られる子どもたちもいるので、気をぬかず予防していきましょう！

<p>冬到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ、流行を阻止しよう!?</p>		
<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p>

11月はいい〇〇の日がいっぱい

11月8日は「いい歯」の日



- ① 「食べたらみがく」で歯垢をねらいうち
むし歯も歯周病も歯垢が原因。歯ブラシで歯垢を落とすことで、どちらも防ぐことができます。
- ② ストップ! おやつのだらだら食べ
むし歯菌は、食べ物の糖分から酸を作って歯を溶かします。長い時間食べていると、どんどん歯が溶かされてしまいます。
- ③ ひと口30回しっかりかんで食べよう
よくかむとたくさんのだ液がでます。だ液は、歯を溶かす酸をうすめたり、口に中の汚れを洗い流してきれいにしてくれます。

11月10日 いいトイレの日

毎日使う学校のトイレ! 次の人が使いやすいようにスリッパはきれいに並べるなど、正しい使い方、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。公共のトイレも、きれいに使うように心がけましょう!



11月16日 いい色の日

いい色の日は「11(いい)16(いろ)」(いい色)と読む語呂合わせから決められています。色には様々な効果があるのを知っていますか?ここではみんなが知っている色の効果を伝えます。

赤ちゃんが初めて認識する色
食欲がアップする効果

赤



世界の40%の人が好きな色
集中力がアップする効果

青



頭の回転をよくする効果

黄



怒りをしずめる効果

ピンク

安心感を与える効果

緑

