

ほけんだより 11月

[児童数配付]
2024. 11. 5
川崎市立幸町小学校
保健室

11月8日は「立冬」といって冬の始まりの日です。朝や夕方は冷える日が増えましたが、体調を崩してはいませんか？寒い時期になると様々な感染症が流行しやすくなります。規則正しい生活や手洗い・うがいをしっかりと、ウイルスに負けない強い体づくりをしましょう。

よくかんで食べよう！！

11月8日は立冬という話をしましたが、実は「いい歯の日」でもあります。食べ物をよくかんで食べるとむし歯になりにくだけでなく、からだにいいことがたくさんあります。

- | | |
|--------------------|--------------|
| ☆だ液がよく出て、むし歯になりにくい | ☆食べ物の味がよくわかる |
| ☆脳が刺激される | ☆歯並びが良くなる |
| ☆消化が良くなり、太りにくくなる | |

よくかむために30秒かむ、ひとくちの量を少なくする、飲み込んでから次の食べ物を入れるなど工夫してみましょう。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらかみかむ。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

ハンカチ、持っていますか？

毎日ハンカチ、持ってきているでしょうか？ハンカチがなく、パッパッと手を振って自然乾燥させたり、洋服でふいたりしている人をちらほら見かけます。ハンカチには手洗いのときだけでなく、汗をふいたり、咳やくしゃみが出たときに口をおさえたりするなど様々な役割があります。また、1日使ったハンカチには、目には見えないたくさんの細菌がついています。せっかく丁寧に手洗いをして汚れたハンカチを使うと、手に細菌がついてしまいます。毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。

<手洗いクイズ> 答えは1番下にあるよ！

問1 手洗いは何秒すすぐとよいでしょう？

- ①10秒 ②20秒 ③30秒

問2 手洗いのとき石けんをどのように使うとよいでしょう？

- ①しっかりと泡立てる ②泡立てずに手に塗る ③石けんは使わなくてよい

問3 手洗い後、汚れが残りやすい場所はどこでしょう？

- ①指先(つめの先) ②手のひら ③手のこ



冬が来る...ひふのトラブルにご用心

日に日に風が冷たくなってきましたね。11月12日は「11(いい)12(ひふ)」で「ひふの日」です。

これからの季節は、とくに注意が必要です。冬の寒い乾いた空気はひふの大敵で、ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣でからだ全体を元気にすることが大きなポイントになります。さらに、スキンクリームや手袋を使ってひふを守ることも効果があります。

なお、もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起りやすい人は、ひふ科でお医者さんに相談しましょう。

手洗いクイズの答え 問1：③ 問2：① 問3：①

