

とほけんだより 11月

お家の人と一しょに読みましょう

実籾小学校
ほけんしつ
2022, 11, 4

11月になり、寒くなってくると、体調をくずす人がふえてきます。

「手あらい」「うがい」「マスクをする」

「早寝早起き」「空気の入れかえ」など、みなさん一人一人ができる感染症予防をつづけましょう。

11月の保健目標

心の健康について考えよう

心の元気と体の元気



あなたは「心と体はつながっている」ことを知っていますか。
毎日が何となくつまらない、いつも疲れている感じでやる気が出ない、すぐにいらいらしてしまう。
こんな人はストレスがたまっているかもしれません。心が元気でないと、体に不調が出てくる場合があります。
心を元気にする方法を考えてみましょう。



心を元気にする方法

・スポーツなどで汗をかく



汗をかいてすっきりリフレッシュすると、気分が変わります。

・友だちとおしゃべりする



楽しいおしゃべりは、つらいことを忘れさせます。

・好きな音楽を聴く



音楽でリラックスすると、心がおだやかになります。

・ぐっすり眠る



眠ることで嫌なことを忘れることができます。

・お風呂にゆったりつかる



ぬるめのお風呂にゆったりつかると「ホッと」します。

・自分の好きなことをする



好きなことをすると、嫌なことを忘れられます。

手洗いをしっかりかんせいさせよう!!



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを「かんせい」させましょう!

時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長くと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくりまわします。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに!

マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょうか?

- 和式トイレや男子用トイレは一歩前に出て使う。
- トイレットペーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレットペーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレットペーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレットペーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。

いい歯にしよう! 歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…?

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)