

ほけんだより 11月

一宮市立大徳小学校 保健室

令和5年11月1日

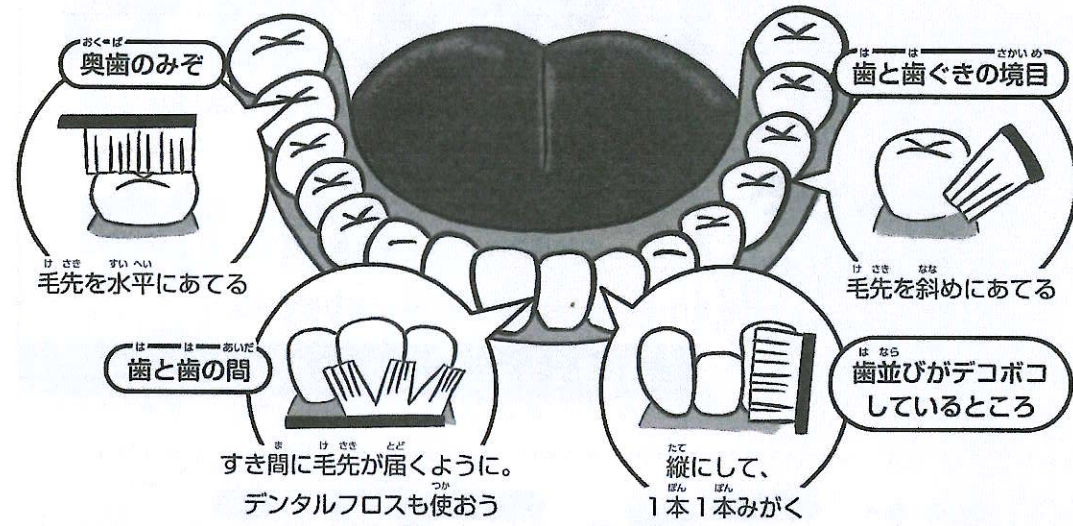


秋も深まり、朝晩が冷え込むようになってきましたね。その一方で、昼間は運動すると暑く感じることもあるかもしれません。一日の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。食事、運動、睡眠を十分にとり、元気な体をつくるようにしましょう。

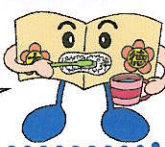
インフルエンザなどの感染症が流行ってきています。感染症にかからない・うつさないためにも、換気や手洗い、うがいといった感染症対策を改めて心がけましょう。

11月8日「いい歯の日」

みがき残しやすい場所 とみがき方



むし歯がまだ治っていない人には、もう一度お手紙をわたします。はやめに歯医者さんに行って、みてもらいましょう。



★11月の保健目標★

規則正しい生活をしよう！

朝ごはんはなぜ大切？

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることはよいことだと多くの人が知っていると思います。では、具体的にどんないいことがあるのでしょうか。朝ごはんは、3つのスイッチをONにする役割があります。



脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるうえで欠かせないものです。毎日しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう！

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

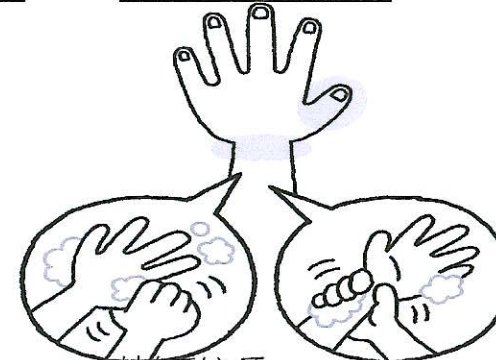
ゆびさき つめ あいだ
指先と爪の間

おやゆび てくび
親指・手首

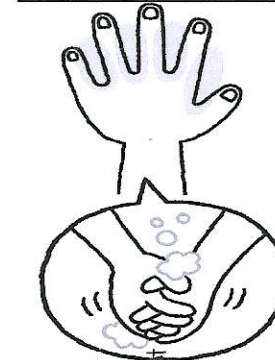
ゆび ゆび あいだ
指と指の間



手のひらでこする



反対の手でねじる



こすり合わせる