ほけんだより 11月

東広島市立東西条小学校
令和７年１１月３日
保健室

今月は，学習発表会がありますね。みなさんの練習を頑張る声や音楽が聞こえてきて，本番がとても楽しみです☺

急に寒くなりました。東西条小学校でも，風邪症状や腹痛などで保健室に来る人が増えてきています。規則正しい生活を心がけて，体調管理をしっかりとしましょう。

［ 11月の保健目標 ］

自分の体を大切にしよう

健康な目や歯を保つ生活をしよう!

5月号のほけんだよりで，「歯こう」をとる上手な歯みがきについて，お伝えしています。今回は，よく噛むことの効果についてお伝えします。

よく噛んで食べましょう！

食べ物を細かく噛みくだき，消化を助ける

脳が活性化し，学習意欲や集中力が高まる

唾液が多く分泌され，むし歯を予防する

よく噛むと、良いことがたくさんあります♡

たくさん噛むことで食べすぎを防止し，肥満予防になる

あごの骨や筋肉が鍛えられ，歯がきれいに並ぶスペースができる

いい姿勢を心がけよう！

11月1日は，数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので，いい姿勢を心がけてほしいと決められた**「いい姿勢の日」**です。いい姿勢は集中力が上がる，体がスムーズに動くなど良いことがいっぱいです。

換気をしよう！

ポイントは、対角線上の窓を開けることです！

換気をしないとどうなる？

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

休け い時間は、必ず窓を開けましょう！

インフルエンザが流行入りしました

10月16日から，広島県内全域でインフルエンザが流行入りしています。
下の５つのことを心がけて，インフルエンザにかからないようにしましょう。

石けんをつけることが大切！

「あいうえおー」と、言いながら、うがいをしてみましょう！

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。