

ほげんだより 11月

令和6年11月1日（金）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

家を出る前にチェック！

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



おうちの方へ

ご家庭での朝の丁寧な健康観察をお願いします。感染症の流行なども心配な時期なので、カゼ症状が続く・熱が出た場合等は病院受診をお願いします。



カゼや感染症が流行る時期です。体調が優れないときには、無理せず休んでください。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたりして、体調を整えましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、実はいろんな人が関わっています。

スーパーで小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいます。それまでに野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして、食卓に並び

までには、食材を選び、味付けや栄養を考えて料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。ごはんの時には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



3Stepで歯みがきチェック

いい歯をキープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェックしよう。みがき方のポイントもチェック！

ヌルヌル・ザラザラは
みがき残しのサイン

Step 1 「い」の口でチェック



歯ブラシの毛先を垂直に当てて小刻みに

Step 2 「あ」の口でチェック



歯ブラシを縦にして上下に

Step 3 「う」の口でチェック



歯ブラシの先端の毛先を当てて

姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの
体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入ってしまい、体
の不調が起ります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担
がかかり、正常に働かなくなる
ことも。消化吸収が上手くでき
なくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体にいきわたら
ず、血流が悪くなり、疲労
物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が
いきわたらず、脳の活動が
低下します。疲れた状態
も続きやすくなります。

