

ほけんだより11月

NO.9 2025年11月12日 御杖小学校・中学校 保健室

インフルエンザがはやってきました！ 手洗い・うがいをしっかりしよう



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!

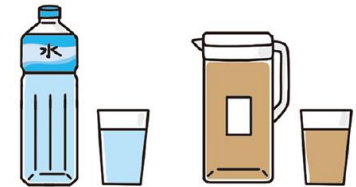


知っている？ 唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落とししたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



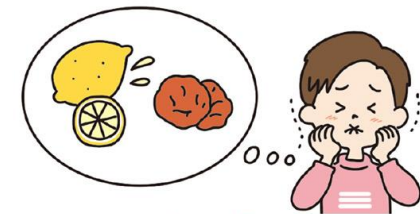
よくかんで食べる



こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)



唾液腺をマッサージする



すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかん)

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

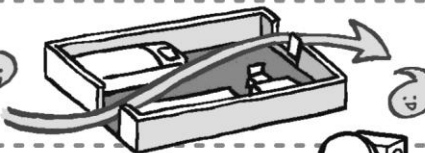
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

小学生：健康手帳について

今回見ていただきたいページは・・・

○P. 2 11月の体重 (保護者印の欄に捺印をお願いします。)

○印には色をぬってください。

○P. 5~6 2学期の歯科検診 (保護者印の欄に捺印をお願いします。)

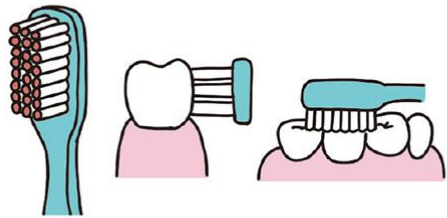
○P. 7 臨時健康診断 (")

***中学生：歯科検診の結果はA4フリント (封筒) で個人に返しています。**

歯ブラシ

を上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



全面

歯の表面、かみ合わせ



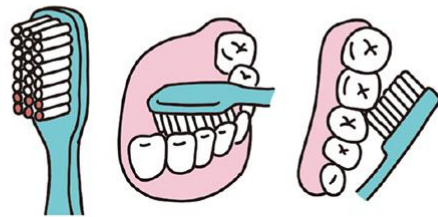
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べすぎ防止



唾液でむし歯予防



脳も元気になる



寒くても空気を入れかえて...



ウイルスなどを外に出す!

新鮮な空気でスッキリする!