ほけんだより 11月

第9号　令和5年11月10日
尾道市立御調西小学校
保健室

明日はいよいよ学習発表会ですね。今日はゆっくり過ごし、明日の本番に備えましょう。早めにねて、体調をととのえておくことも大切です。
「ドキドキするな」という人は、本番で成功している自分の姿をイメージしてみましょう。きっと、いい発表ができるはずですよ。

11月8日：いい歯の日

“かむ”ことには、体にいいことがたくさんあります。食事のときは、しっかりかむようにしましょう。１口３０回が目安です！

- むし歯を防ぐ
- 太りにくくなる
- 消化を助ける
- 脳が活発になる
- 歯並びが良くなる
- 発音が良くなる
- 味覚が発達する
- ガンを防ぐ

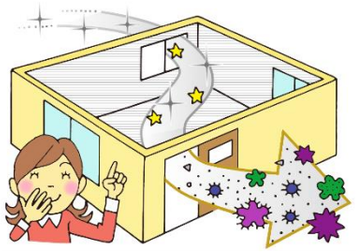
よくかむためには、ていねいな歯みがきも大切です。

11月9日：いい空気の日

窓を閉めきった教室ですごしていると、体調が悪くなることがあります。寒いときでも少し窓を開けて、空気の入れ換えをしましょう。

空気をいれかえると・・・

① 頭がスッキリ！
② 細菌やウイルスを追い出す！
③ においや湿気がとれる！



２ヶ所以上開けて「入口」と「出口」をつくりましょう

11月は○○の日がいっぱい！

11月26日：いい風呂の日

おふろにつかると、体が温まったり、リラックスできたり、ぐっすりねむれたりします。寒い冬は、湯船につかるようにしましょう。

- 入る前と後に、水分をとる
- かけ湯をしてから入る
- ３８～４０℃のお湯にゆっくりつかる
- ねる１時間前までに入っておく

３８～４０℃のお湯に１０分くらいつかると、体がしっかり温まります。

11月10日：いいトイレの日

トイレは、みんなが使うものです。自分の後に使う人がイヤな気持ちにならないよう、思いやりを持ってきれいに使いましょう。

よごれたらふく

ゴミがないかたしかめる

- わすれずに流す
- スリッパをそろえる
- フタを閉めて流す

トイレの使い方をふりかえってみましょう

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないためのキホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。