

お十んだよい

R7.10.31
旭北小保健室
No.9



朝晩の冷え込みが強まり、冬の足音を感じます。体調を崩している児童も増えてきていますので、体温の調節がしやすい服装選びや体を暖める食事を摂るように心がけましょう。

5日から持久走大会に向けた練習が開始されます。自分自身の目標を達成できるといいですね。体が温まると汗をかくこともあります、汗の始末ができるようにタオルなど用意しておきましょう。

正しい姿勢で生活しよう 登下校の安全に気をつけよう

お茶うがい はじめます!!

★うがいの前には必ず手を洗いましょう。
★口の中のお茶を吐き出すときには、周りに飛び散らないよう、静かに、低い高さから行いましょう。

1 ぶくぶくうがい

口に水をふくみ正面をむいて「ぶくぶく」口の中をゆすぎます。

2 ガラガラうがい

次にお茶をふくみ上をむいて「ガラガラ」「アー」と声を出し10秒間行う。

3 ガラガラうがい

もう一度お茶をふくみ上をむいて「ガラガラ」「オー」と声を出し10秒間。のどの奥に届くように。

お茶にふくまれる「カテキン」にはウイルスの細胞膜をこわす抗ウイルス作用と抗菌作用のふたつのはたらきがあります。
うがいをすることで口の中やのどを洗い流すことができ、ウイルスが体の中に入るのを防ぎます。
運動後、休み時間後などこまめに行おう!!

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける

食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止

1, 2, 3... 29, 30

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ!

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

- ①毛先を歯にきちんと当てる
- ②軽い力でみがく
- ③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく

前面の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

歯みがきは

歯の力で小刻みにみがこう
毛先が広がったら
歯ブラシを交換しよう

歯みがき、さぼっていない?

痛みや違和感がある人は、お家の人に相談して、早めに歯科医院を受診しましょう。

そのむし歯の原因に

心当たりは...?

11月9日は換気の日

WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は世界トイレの日

換気のポイントは?

- 窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)
- 2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく
- 2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風邪に負けないからだをつくろう!

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとうい

心の休養も大切

友達と意見が違っていい。

友達と意見が違うとき、どうする? 友達に自分を合わせる? それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる? 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。
まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

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、ゾクッと寒さを感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「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。早期早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!

おいしい冬メニュー

何が好き?

つけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)とき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

- ① 鼻と口をおおう
せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。
- ② とっさのときは「そで」でカバー
急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。
- ③ マスクをつける
ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。

寒い季節で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!