

ほけんだより11月号



新渡戸文化学園

保健室

坂口 清水

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づく時期になりました。子ども達は、落ち葉拾いやどんぐり集めと、季節の移り変わりを、肌で感じながら日々過ごしています。天気のいい日は外で遊び、たくさんご飯を食べて、冬に向けて体力をつけていきましょう！

カゼを予防しよう！

気温が下がり、空気が乾燥し始めてきました。この時期に注意したいのが風邪や感染症。手洗いうがいが予防の基本です。また規則正しい生活やウイルスを寄せ付けない強い身体を作る事もかぜ予防には大切です。

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。

手洗いをする

うがいをする

マスクをする

マスクをつける

うつみを避ける

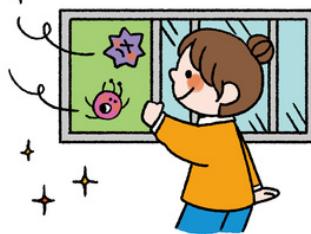
接種を受ける

換気をしよう！

11月9日は「いい空気の日」

新鮮な空気を吸うと、心も体もスッキリします。30分に1回5分程度は、対角線になる窓などを空けて換気をしましょう。

寒くと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

11月8日は「いい歯の日」

食べたら、歯を磨こう！

虫歯や口腔内トラブルの多くが、歯垢が原因で起こります。小さいお子さんの場合、毎食後は難しいかもしれません、1日1回寝る前だけでも十分に効果が得られます。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

「ひと口30回噛む」を目標に！

よく噛むと唾液がたくさん出ます。歯を溶かす「酸」を薄めて虫歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して、口の中をキレイにしてくれる役があります。

年に1~2回は健診を受けましょう

専門家の目で、虫歯などのトラブルがないか点検してもらいましょう。

