

ほげんだより11月

令和2年11月5日
第10号
甲山小学校 保健室

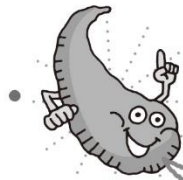
秋が深まってきました。山も紅葉を始めています。気温が下がってきてマスクが暖かく感じます。今年には換気のため窓を開けているので、室温や服装を調節して過ごすようにしたいと思います。11月は「1」が2つ並ぶので、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。

線でつないでみよう！ 健康にまつわる

記念日？ 分かるかな？



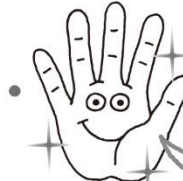
歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。



歯みがきを頑張っている人が増えています。10月は、全校で92%の人が朝昼夜の歯みがきパーフェクトでした。11月の生活チャレンジは9日からです。むし歯や歯周病にならないように歯みがきをしましょう。

あてはまる人は注意が必要です

むし歯になりやすい人チェック!

- おやつが大好き 清涼飲料水が大好き 何回もかむのは面倒



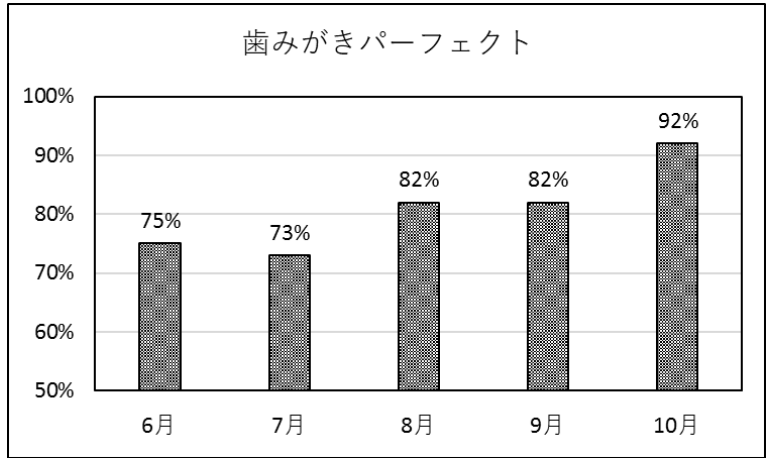
甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



ひと口30回かもう



1日に何回も使うトイレ。トイレを上手に使っていますか。

●洋式トイレで水を流すときは、ふたを閉めて流しましょう。菌が飛び散るのを防いでくれます。



●洋式トイレに座るときは深く腰をかけます。



●男子の小便器は、なるべく前のほうに立ちます。



●和式トイレは、なるべく前のほうにしゃがみます。



●出るときはスリッパをそろえます。



11月9日は

くうき
「いい空気の日」



11月12日は

皮膚の日

肌荒れは気温と湿度が大きく影響します。気温も湿度も低い冬は肌の保湿に心がけましょう。お風呂から上がってすぐにクリームを塗るのが効果的です。