

ほげんだより11月

令和4年11月7日
青梅市立第五小学校保健室

11月7日は立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。体が寒さになれていないせいか、腹痛や頭痛で保健室へ来室する人が多くいます。朝夕の冷え込みが厳しくなり、風邪をひきやすい時期です。睡眠や栄養を十分にとって、感染症を予防しましょう。

11月ほげん
もくひょう

丈夫な体をつくろう
手洗い・うがいをしっかりしよう

朝食を食べよう

脳や体は夜眠っている間も活動を続けているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になっています。

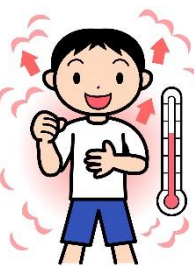
朝食をとると脳や体の働きが活発になり、体温が上がって1日を元気に過ごすことができます。朝食を食べないと、体温が上がらず、体がだるさを感じます。体調不良で保健室に来る人に話を聞いてみると、朝食を食べていない人がいます。

朝食を毎日欠かさず食べて、丈夫な体を作りましょう。



朝食をとると...

- 体温が上がり、体が目覚める
- 朝、うんちが出やすくなる
- 勉強に集中できる
- 生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

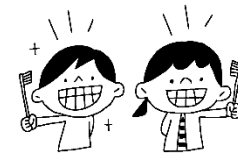


朝食をとらないと...

- 体温が上がらず、体がだるさを感じる
- 朝、うんちが出なくて、お腹が痛くなる
- 脂肪をため込みやすい体になる
- 活動時間が遅くなり、夜型の生活習慣になる



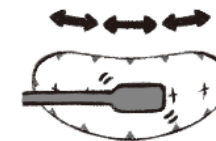
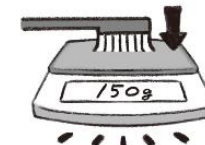
11月8日はいい歯の日



8020運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。ずっと楽しく食べられるためには、「よく噛んで食べること」と「丁寧な歯みがき」が大切です。

歯みがきのポイント3つ

- 1 毛先の当て方**
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる
- 2 力の入れ方**
歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 3 動かし方**
小刻みに動かして1~2本ずつみがく



はみがきカレンダーを配布します

期間：11月8日（火）～11月15日（火）

今年度2回目のはみがきカレンダーを配布します。6月に1回目を行いました。毎日きちんとみがけていましたか？前回は、朝のはみがきを忘れていた人がたくさんいました。今回も、むし歯のない“いい歯”を目指して、頑張って毎日（朝晩2回）歯みがきをしましょう！特に歯の裏側は、みがき残しが多いため注意してくださいね。

また、歯科治療が終わっていない人は、この機会に治療しましょう。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

歯科検診の結果



病気を治す力を高めよう

人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治癒力を高めておくことが大切です。



自然治癒力 + 薬 = 病気が治る