

ほけんだより 11月

令和7年 11月

参考文献「健」

川上小学校 保健室

気温が下がり、少し肌寒いと感じるようになってきました。みなさんは体調を崩していませんか？上着を着るなど、じょうずに衣服の調整をして風邪をひかないように心がけましょう。また、11月は皆さんが待ちに待った宿泊学習・バス旅行・修学旅行がありますね！規則正しい生活、手洗いうがい等感染症の予防をして、当日楽しく元気に参加できるようにしましょう。



きれいなハンカチタオルを持ち歩いていますか？

★かぜ・感染症予防に手洗いはかせません！！



せっかく洗っても、ハンカチを持っていないからといって、ズボンやスカートで手を拭いている人はいませんか？ハンカチで拭かないと、せっかく石鹸できれいに洗った手に、また汚れやばい菌がたくさんついてしまいます。持ってきていなかった人は、さっそく明日からハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。そして手を洗ったら、必ずハンカチできちんと拭くようにしましょう。

☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



よくかむといいことがたくさん！！

みなさんは食べ物を食べるときによくかんでいますか？よくかむことで体にいいことが実はたくさんあります。食事をするときに意識ができるようになるといいですね！



あごをよく動かすと、
脳の血液がふえ、
脳のはたらきがよくなる。

よくかむことで
あごが発達し、
歯並びがきれいになる。



早食いによる食べ過ぎ
を防いで、太りすぎを
予防する。

だえきがたくさん
出て、口臭や虫歯
になるのを防ぐ。



歯ブラシのチェックをしてみよう！！！！

毎日使っている歯ブラシの毛先、広がっていませんか？毛先が広がってしまったり、新しい歯ブラシより、約40%もよごれ落ちが悪くなるそうです。同じようにみがいても、そんなに、よごれの落ち方が悪くなるなんて、もったいないと思いませんか？毛先が歯ブラシの背中からはみでていたら、取り換えどきです。おうちの人と相談して、新しい歯ブラシを持ってきてください。きれいな歯ブラシで毎日のはみがきをがんばりましょう！



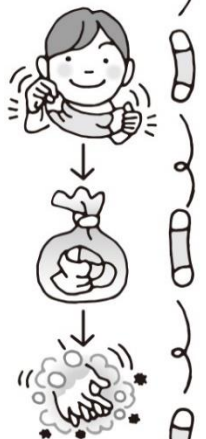
適切にしていますか？

マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から