



ほけんだより 11月号

令和7年 11月6日

松梅校小学部

保健室

あさゆふ さむ きび 朝夕の寒さが厳しくなりました。き おん さ はげ 気温差が激しいこの時期は、こころ からだ つか 心も体も疲れやすくなります。いち つか 1日の疲れをとるためには、お風呂にゆっくりつかり、睡眠をしっかりと、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



11月8日は

い い 歯 の 日



は 歯やあごによくない「くせ」をなおそう



「かみ合わせ」や「歯ならび」によくない影響をおよぼす行動（くせ）は、自分では気づかないうちにしていることが多いです。成長期のみなさんは、少しの力でも続けて力が加わることで歯が動き、歯ならびに影響がでます。まずは、自分によくない「くせ」がないかチェックしてみましょう。

こんな「くせ」はありませんか？



●ねこぜになっている



●足を組んですわる



●うつぶせに寝る



●かみぐせ

(右だけでかむ、左だけでかむ)



●ほおづえをつく



●ねころんでテレビを見る



●かばんをいつも
おな かに
同じ肩にかける

●指しゃぶり

●舌で前歯をおす

●下くちびるをかむ

●下くちびるをすう

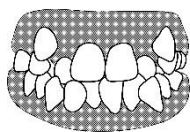
●つめかみ

よくない「くせ」がつづくとき...

こんな影響がでます！

① 歯ならびが悪くなる

② あごやかみ合わせのズレができる



↓
・顔がゆがむ
・あごが痛くなる
・かみづらくなる
・しゃべりにくくなる
・まっすぐ立てなくなる



ただ 正しい姿勢を意識することも

大切です！！



足のうらが
ゆわ 床につく

ふかくすわる



耳から足までまっすぐ

普段の何気ない習慣で、あごや歯、全身にまで大きな影響を与えてしまいます。よくない「くせ」がある人は、なおすように心がけましょう。

かぜ・インフルエンザを協力して防ごう！

① 細菌やウイルスを体の中に入れないようにする



手あらい



うがい



マスク

- ・かぜ症状がある人
- ・感染が心配な人



せきエチケット



ひとこ
人混みをさける

② 菌やウイルスを増やさないようにする



かんき
換気



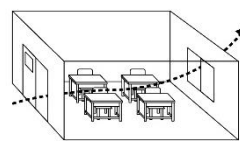
かしつ
加湿

- ・部屋の湿度は
50～60%が◎

◆換気のポイント◆

入り口と出口を作り、空気の通り道を作ることが大切！

短時間で換気をする場合は、
30分に1回程度、数分間まどを
全開にすると空気の入れかえが
できます。



③ 抵抗力（細菌やウイルスに勝つ力）を高める



バランス
よく食べる



てきど
適度に
からだ
体を動かす



しっかり
やす
休む(寝る)

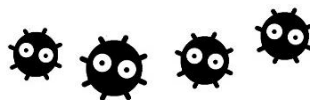


たくさん
わら
笑う



しゅみ
趣味を
たの
楽しむ

★この症状って、かぜ？インフルエンザ？



	かぜ	インフルエンザ
しょうじょう 症状が出る場所	のどや鼻	ぜんしん 全身
しょうじょう 症状のすすみ方	ゆっくり	はやい
はつ 発熱	37～38度くらい	38～39度以上
はな 鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	すこ 少し、軽い	たくさん、強い
あたま 頭の痛み	かる 軽い	つよ 強い
きんにく 筋肉・関節の痛み	あまりでない	つよ 強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ 強い

かぜとインフルエンザには、同じような症状が出ることも多いため、「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は判断がむずかしいことがあります。「ちょっときついかも」、「なんかへんだな」と思ったら、早めにおうちの人に伝えて、必要であれば病院を受診したり、しっかり休養をとったりすることが大切です。