



ほけんだより 11月


千葉市立越智小学校



朝晩の冷えこみが強くなり、寒さを感じる日が多くなってきました。気温の変化が大きいこの時期は、体が疲れやすくなります。また、空気が乾燥しているため、風邪をひきやすい季節です。

風邪を予防するためには、手洗い・うがいをこまめにするのが大切です。そして、早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。



 体を大切にす月にしよう

11月には、「いい姿勢の日(11月1日)」「いい歯の日(11月8日)」「いい風呂の日(11月26日)」など、体に関する記念日がたくさんあります。どの日も、健康に過ごすためのヒントがつまっています。この機会に、いつもの生活をふり返ったり、自分の体について考えたりしてみましょう。

「いい姿勢の日(11月1日)」

みなさん、イスに座っているとき、背中が曲がっていませんか？足がぶらぶらしていませんか？長い時間、背中を曲げた姿勢でいると、肩や腰が痛くなったり、呼吸がしにくくなって、勉強に集中しづらくなることがあります。



イスに座るときは、「ゲー・ピタ・ピン」の合言葉を意識しましょう。

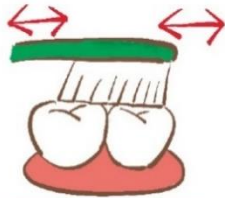


「いい歯の日(11月8日)」

みなさんの「いい歯」を守るためには、正しく歯をみがくことが大切です。せっかく毎日歯みがきをしていても、正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つのポイントを意識して、ていねいに歯をみがきましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「いい風呂の日(11月26日)」

ゆ ぶね につかって
湯船 げん き
元氣 いっぱい

まいにち ふろ す
毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
ゆ ぶね につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

ゆ ぶね につかるメリット

ひ ろう かい ふく 疲労回復

からだ あたた からだ なか ろうはいぶつ からだ
体が温まると、体の中の老廃物を体の
そと だ つか やわ
外に出すなど疲れが和らぎます。

かい しよう ストレス解消

にゆうよく からだ こころ
入浴すると、体や心がリラックスして、
き も らく
気持ちが楽になります。

すい みる しつ よ 睡眠の質が良くなる

しん ぶ たいおん からだ なか おん ど さ
深部体温という体の中の温度が下がる
ときに、人は眠気を感じます。入浴で
あ しん ぶ たいおん さ
上がった深部体温が下がっていくとき
に、スムーズに眠れます。

歯のふしぎクイズ

もんだい ば きん す た
問題：むし菌が好きな食べものはどんなもの？

- ①しょっぱいもの
- ②すっぱいもの
- ③あまいもの



こた え：③あまいもの

あまい ざとう が、むし菌のえさ
になるので、食べたあとは早め
に歯みがきをしましょう。