

# げんき 11月

尾間木小学校

保健室

令和7年11月11日(火)

みなさんは「秋の日はつるべ落とし」という言葉を聞いたことはありますか。秋の日暮れが早いことを、井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気をつけましょう。



check/

風邪のひき始めのサイン

☒ くしゃみ

☒ 寒気

☒ 鼻水

☒ 頭痛

## たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

## 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

## 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

## ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

## 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

# むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない  
 と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

### 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。




### あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



### ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

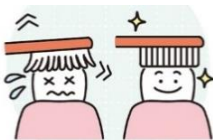


## 正しい歯みがきの方法

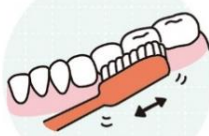
①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく

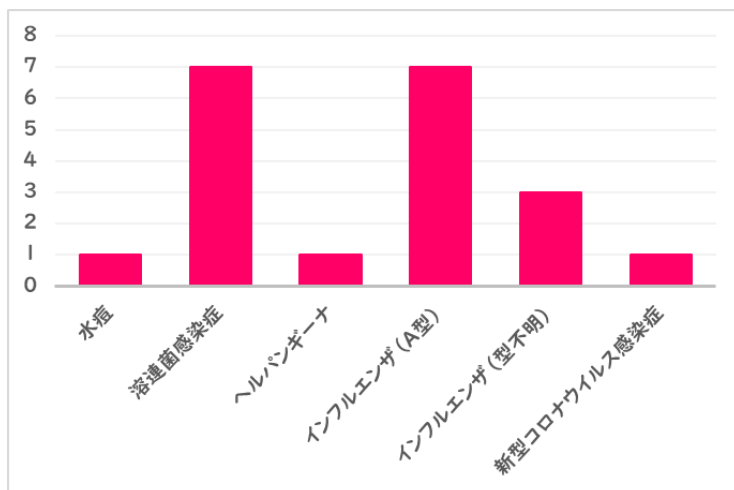


前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

正しい歯みがきの方法を意識して、  
 歯みがきカレンダーに取り組みましょう！

## 保護者の方へ

### 校内の感染症流行状況



集計期間：10/1(水)～11/7(金)

11月に入り、インフルエンザの感染報告が少しずつ増えてきています。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休ませることが大切です。登校前の健康観察にご協力をお願いいたします。

