



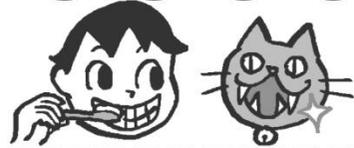
自分で考えて健康づくりができる今城っ子に!
ほけんだより えがお R7. 11
 今城小学校 保健室

色づく木々が美しい季節です。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は特に冷え込むことがあるので、衣服で調節をして、体調を崩さないようにしましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

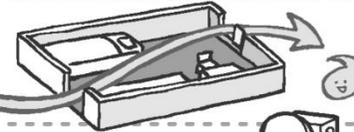
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。



歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空

中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです! スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、タラタラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。



トイレで考えるけんこうな生活

みんなのトイレ、きれいにつかおう

なか"すときは、ふたをしめよう



トイレの後には手をあらおう



朝のトイレタイムでスッキリしよう



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



☆来月の教育相談では短い時間ですが担任の先生としっかり話をしてみてくださいね。

今城小スクールカウンセラー秋田先生も、心の専門家で、みなさんのなやみを聞いたり一緒に考えたりします。

希望があれば担任の先生や保健室までお知らせください。

12月4日(木) 午前 ・ 1月8日(木) 午前 来校されます。

