

# ほけんだよ！

11月  
あさひがおかしょう ほけんしつ  
旭丘小 保健室

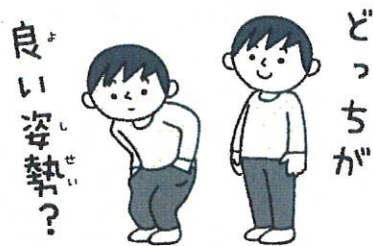
日が暮れるのが早くなると同時に、朝方や夜はずいぶん寒くなってきました。体調を崩す人がとても多くなっています。気温の差が大きいと、体の疲れがたまり、調子が悪くなりやすくなります。あたたかい服装をするなど、気をつけて生活できるといいです。



## こんな姿勢、していませんか？



寒いせいか、ポケットに手を入れて、猫背の姿勢で登校している人を見かけるようになりました。転んだ時に手をつくことができず、危険です。授業中も、ノートに顔が近すぎませんか？「立腰」の「グー」・「ペタ」・「ピン」を意識して、よい姿勢で過ごしましょう。



### 洗った手はどうしている？

外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？ 髪になじませたり、服でふいたりしていないでしょうか？ 髪や服でふくと、そこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗ったあとは、せいけつなハンカチやタオルでふくようにしましょう。

# 11月8日はいい歯の日

「いい歯」って何でしょう。むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白な歯…。どれも「いい歯」ですが、歯の土台である歯肉（歯ぐき）の健康も大切です。腫れたり痛んだりすると、しっかり噛むことができません。歯肉の健康にも気をつけて、歯みがきをするようにしましょう。

## しっかりかむことのメリット

しょうか たす  
消化を助けます。



た  
食べすぎをふせぎます。



は ひょうき  
歯の病気をふせぎます。



ひょうしやう ゆた  
表情が豊かになります。



## むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は  
ちゆうい ひつよう  
注意が必要です


- おやつが大好き  


あま もの た 食べすぎ ちゆうい  
甘い物の食べすぎ注意
- 清涼飲料水が大好き  


のど 喉がかわいたら水かお茶
- 歯みがきはきれい  


しょくじ あと 食事の後きちんとみがく
- 何回もかむのは面倒  


くち かい ひと口30回かもう

おうちの方へ 

インフルエンザの季節が到来します。マスクの着用・手洗い・うがいなどを励行し、ご家庭でも予防に努めていただきますようお願い申し上げます。

なお、尾張旭市では、今年度に限りインフルエンザ任意予防接種の費用の一部（1回につき2000円を上限）を助成します。詳細については、右のQRコードからご覧いただけます。

