

ほけんだより  
旭丘小学校

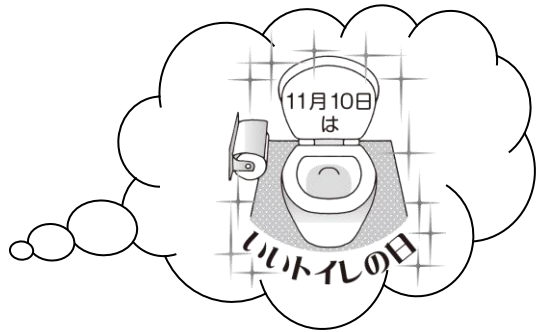
# いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
2022年(令和4年)11月10日



11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といっても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。今日はどんな「いい〇〇の日」なのか、調べてみるのも面白いですね。

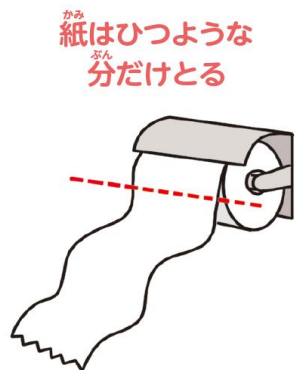
## みんなが使うから ～トイレのマナー～



### 使うときは…



らんぼうな  
つかかた  
使い方をしない



かみ  
紙はひつような  
ぶんだけとる



よごしたら  
じぶん  
自分できれいに

### 使った後は…



かならず  
みず  
水を流す



かみ  
紙がなくなったら  
ほじゅう



スリッパは  
ぬいだらそろえる

## ひふ 皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせから、11月12日は「皮膚の日」と制定されました。ちょうどこれからの時季は、空気が乾燥しはじめ、また、強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つために気をつけたいことをご紹介します。



### ●お風呂



ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまりましょう。熱いお湯は肌の乾燥の原因になります。また、洗すぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

### ●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、成分や体質によっては肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は、皮膚科で相談してみましょう。



## 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ①6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③その場から離れる(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



# 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、

## マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょうか？

- 和式トイレや男子用トイレは、一歩前に出て使う。
- トイレトペーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレトペーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレトペーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレトペーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。

# 予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる

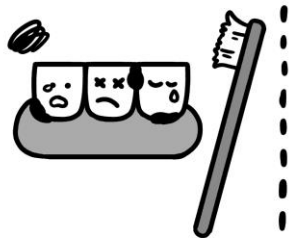


ぐっすり寝て疲れを残さない



歯医者さんで定期検診を受ける

# 古い歯ブラシを使い続けると...



よこれを落とすにくなる！



力を入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまう！



歯ブラシで細菌が増えてしまう！

# 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくなら毎日がんばってみても、こんなことに...

## 汚れが残ったままに...!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

## 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがないでも、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

11月9日は「いい空気の日」

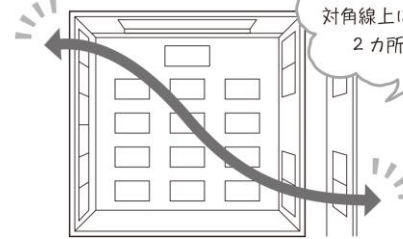
# 続けよう！ こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



# 正しい切り方は？

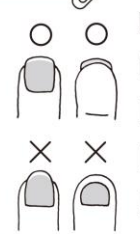
**Q さて、私は誰？**  
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？  
いえいえ、私なくなるとモノがうまくつかめませんよ。

**A 私は爪です**  
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

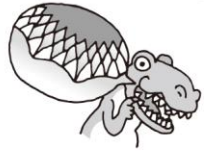
**O 正解の切り方** 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

**X NGの切り方** 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね



# 大切な歯 生え変わるから大丈夫？



昔々、地球にいた恐竜。  
歯が削れても予備の歯に  
次々と置き換わっていく

「デンタルバッテリー」という構造があった  
と言われています。予備の分を合わせるとな  
んと1,000本以上の歯を持っている種類が  
いたそうです。

私たち人間の永久歯は全部で32本。15歳  
ごろまでに生え変わり、交換できる歯はなくな  
ってしまいます。バッテリー残量0になら  
ないように…大切なのは  
歯みがき。毎日ていねい  
にみがけていますか？



ちなみに…2020年、中国で新種の恐竜が  
発見され「エウブロンテス・ノビタイ」と名  
づけられました。発見した学者さんが、ネコ  
型ロボットのアニメが大好きなのだそうです。  
なんだか素敵ですね。

# 元気な体づくりのポイントは何？

## ポイント①

### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」  
という食べ物はありません。  
好き嫌いせず、バランスよく  
食べることが大切です。



## ポイント②

### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルス  
と戦う力をアップさせまし  
よう。じんわりと汗をかく  
程度でOK!



## ポイント③

### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、  
体を守る力がダウン…生活  
リズムを整えて、しっかり  
と体を休めましょう。



## 4つめのポイントは…

### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら  
げてくれたり、病気の予  
防になったり…「笑う」  
だけでいいことがいっぱ  
いあります。たくさん笑  
って、元気に冬を乗りき  
りましょう!



## 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、  
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう