

ほけんだより 11月

2024年
(令和6年) 11月
泉小学校 保健室

がつようか は ひ 11月8日は「いい歯の日」です

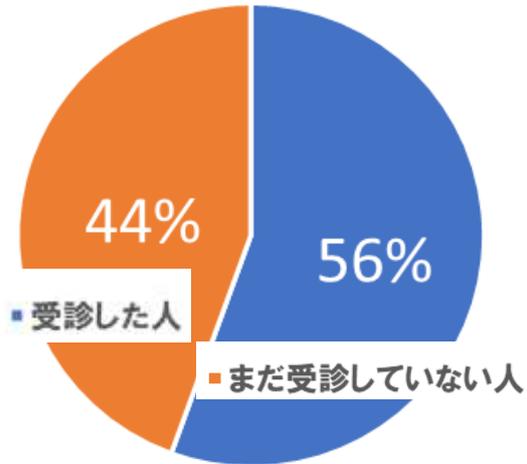
歯は、食べ物をかみ砕く、表情をつくる、発音を助けるなど、さまざまな役割を持っています。むし歯や歯周病を予防して、いつまでも健康な歯で過ごせるように、毎日の歯みがきを丁寧に行いましょう。



早く食べ終わったら
はみがきをしよう!

ちりょうりつ
めざせ！治療率100%

春の歯科検診で、むし歯・むし歯の疑いがあると
言われた人は72人で、歯医者を受診した人は40人
でした。むし歯の有無にかかわらず、定期的に歯医者に
行き、クリーニングをしてもらうといいですよ。



めんえきよく たか せいかつ 免疫力を高める生活をしましょう

めんえきよく びょうき げんいん さいきん たいない はい
免疫力とは、病気の原因になるウイルスや細菌が体内に入ってきたときに、ウイルスた
ちを発見してやっつけてくれる力のことです。



めんえきよく たか 免疫力を高めるために…

① バランスの良い食事をして、腸内環境を整えましょう

めんえきさいぼう おお ちょう い あか き みどり いしき にち
免疫細胞の多くが腸にあると言われています。赤・黄・緑のバランスを意識して、1日
3食しっかり食べましょう。

② しっかり体を動かしましょう

きゅうけいじかん やす ひ そとあそ からだ うご
休憩時間や休みの日には、外遊びをして、たくさん体を動かしましょう。



③ 十分な睡眠時間をとりましょう

すいみんぶそく めんえきよくていか げんいん いちにち つか ひ かいしょう
睡眠不足は免疫力低下の原因になります。一日の疲れをその日のうちに解消するた
めに、質の良い睡眠をとりましょう。



④ 体を冷やさないように注意しましょう

きおん あ いふく ちょうせつ ゆぶね からだ
気温に合わせて衣服を調節したり、湯船につかったりして体をあたためたりしまし
ょう。



⑤ ストレスをためないようにしましょう

ふあん なや はな ひと はな じぶん はっさんほう
不安なことや悩みごとは、話しやすい人に話してみたり、自分だけのストレス発散法を
見つけたりして、上手にストレスと付き合いましょう。

かんせんしょう き つ 感染症に気を付けましょう

きおん さ かんせんしょう りゅうこう きせつ ぜんこくてき
気温が下がり、感染症が流行する季節になってきました。全国的にマイコプラズマ
かんせんしょう りゅうこう てあら かんき きそくただ せいかつしゅうかん さむ じ き げんき
感染症が流行しています。手洗い、換気、規則正しい生活習慣で、寒い時期も元気に
過ごしましょう。

