ほけんだより11月

令和６年１１月７日（木）　大宮南小学校　保健室

歯みがき学習について

１１月８日は「いい歯の日」です。自分の歯、大切にできていますか？
来週の体重測定の後に、歯みがき学習をします。みがき残しがないかチェックをしてから、歯みがきをていねいにしていきます。
（染め出し錠は使わずにチェックをします。）
普段、じっくりと歯を見ることはありますか？まずは、自分の歯を見て、みがけているか知ることから始めていきましょう！

【持ち物】　歯ブラシ・コップ

歯の役割ってなんだろう？

食べ物をかみくだく

表情をつくる

発音を助ける

歯は「かむ」だけでなく、表情をつくったり、発音を助けたりもします。いつまでも健康な歯でいたいですね。そのためにも、ていねいな歯みがきが重要です。

１１月の保健行事予定

体重測定

・１２日（火）　１・２・３年
・１５日（金）　４・５・６年

※体そう服を持ってきましょう

歯科検診

・１３日（水）　全校

※歯科検診は午前中にあります。
朝ごはんの後、ていねいに歯みがきをしましょう。

もしかして風邪？

ひどくなる前に予防しよう

寒い日もあり、風邪をひきやすい季節です。予防をして、体調管理をしましょう。

check 風邪のひき始めのサイン

☑くしゃみ

☑悪寒

☑鼻水

☑頭痛

たっぷり寝る

十分な睡眠をとり、体を休めましょう。風邪に負けない強い体をつくるためにも、**早く寝ることが大切です。**

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つの首を温めることで、体がぽかぽかになります。

水分補給

熱が出ると、体から水分がうばわれるので、水分をしっかりとって、脱水を防ぎましょう。**寒い冬も、こまめに水分補給をしましょう。**

どうして寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとしているときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。