



ほけんだより 11月

れいわ ねん がつ にち
令和6年11月11日

がつ ほけんもくひやう
11月の保健目標

じやうぶな からだ 体になろう



ひがく暮れるのが早くなり、あさばん朝晩がすっかり
さむく寒くなってきました。

きゆうげき急激に寒くなったため体が寒さに慣れて
いなくてたいちやうくずしてしまつた人もいるので
はないでしょうか。かんせんたいさく感染対策の一つ目は、ま
ずウイルスやきん菌に負けないじやうぶなからだ
になることです。規則正しい生活で、よく食べ
てよくねましよう！

さて、11月8日はいい歯の日でした。皆さんは、口の中をきれいに保つことができているですか？朝晩のていねいなブラッシングは、口の中にあるむし歯が住みにくい環境を作ります。きちんとみがいているつもりでもみがけていないことがあります。小さくブラシを動かして一本一本丁寧にみがいていきましょう。お家の人に確認してもらおうとよいですね。



せんげつ先月は、ほんじがおかしやうがっこうでもかぜしやうじやう風邪症状が多く見られました。かんせんしやうたいさく感染症対策としててあら手洗いやうがいでなく、せき咳エチケットはできていますか？咳やくしゃみが出るときは、のどをうるおすためにもマスクの着用をおすすめします。また普段と体の調子が違ふと感じたら、むり無理せずやすお休みしましょう。

きちんと
洗えて
いるかな？

て 手 洗 い



※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバイ菌やウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意！



必ず洗おう！

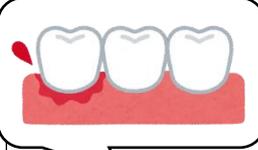
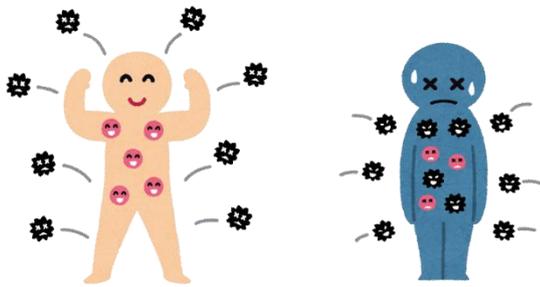
- ① 外から帰ってきたとき
- ② 食事の前
- ③ トイレに行った後



一般的に半年に1回は歯科医院を定期的に受診することが望ましいとされています。本校では、4月に歯科健診があります。お子さまの口の健康のため、秋に1度受診してみてくださいね。

10月から朝晩が一気に寒くなってきました。免疫は生活スタイルや心の状態によって上がったリ、下がったりします。お子さまが免疫を高め、感染症やインフルエンザにかからないようにご家庭でも、規則正しい生活などを心がけるようにお声かけください。

※ 免疫とは体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理してくれる白血球のはたらきです。



歯肉、健康ですか？

健康な歯肉はピンク色で、きゅっと引きしまっています。この歯肉が赤い色をしていたり、はれて丸くなっていたり、歯みがきなどで血が出たりするときは「歯肉炎」と思われます。歯肉炎の直接的な原因は、歯垢（細菌のかたまり）です。軽い歯肉炎なら、ていねいなブラッシングで歯垢を落としていけば治すことができます。歯ブラシを少ななめに当てて毛先が歯と歯肉のすき間にも届くようにし、小刻みに動かしながらみがくことが望ましいです。

若者世代で流行！？

お風呂キャンセル界限



「お風呂キャンセル界限」という言葉をご存じですか？これは最近の若者の間で注目されているトレンドの一つです。忙しい生活やSNSの影響によって、お風呂に入るのが面倒なので、入浴をキャンセルする。つまり「入浴しない人」を意味します。

しかし、実際にお風呂（シャワー）に入らないと1日のよごれや皮脂、汗がたまってしまい、肌トラブルやにおいを引き起こす可能性があります。さらに衛生面だけでなく、皮膚の健康に対する悪影響が考えられます。

皮膚は私たちの体中をおおっており、外部のしげき（体に加えられた力、病原体、紫外線）から体を保護する働きをしています。皮膚は熱さや冷たさ、痛みを感じることで、体を守る手助けもしています。他にも、皮膚は体温の調節のため、暑いときには汗をかいて体温を下げ、寒いときには筋肉が縮んで（鳥肌がたって）、熱が逃げないようにしています。これら多くのはたらきを担う皮膚の健康はとても重要であることがわかります。

このようなトレンドを受けて、忙しい生活の中でも皮膚の健康を維持するための方法を模索することが求められています。日々の入浴習慣を確立することが、長期的な健康維持につながる重要なステップになるため、適切なスキンケアや入浴を子どもの頃から身につけることが大切です。ご家庭でもお声かけいただきますようお願いいたします。