

ほけんだより 11月

令和4年 11月
名古屋市立万場小学校
保健室

風が冷たくなってきました。本格的な冬が近づいて来ています。昼間は暖かいことが多いですが、朝と夜は寒いので、一日の中で気温の変化が大きい時期です。上着などで上手に調節して体調を崩さないようにしましょう。



下着を着ましょう

下着の保温効果はなんと+2℃です。下着は汗を吸い、おなかの冷えも防いでくれます。直接トレーナーなどを着るのではなく、必ず下着を着るようにしましょう。

うすい服を重ね着しましょう

厚い服を一枚着るより温かく、動きやすいです。

脱いだり着たりできる上着を持ってきましょう

登下校や、運動場で遊ぶ休み時間などは上着を着て、上手に体温調節をしましょう。

寒くなると、朝、布団からなかなか出られない人、いませんか？そんな時こそ、頑張って起きてまず朝の光を浴びてみよう。体にも心にもよいこといっぱいです。

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

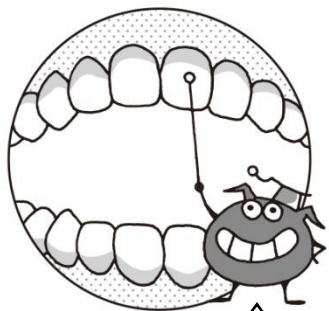
その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

11月8日はいい歯の日です

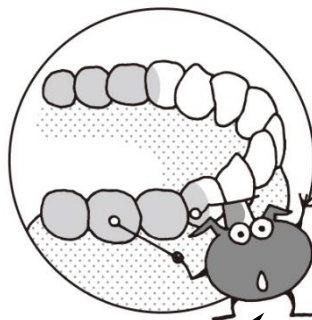
まいにち毎日きちんとみがいているつもりでも、なってしまうむし歯。どんなところにみがき残しが多いのかな？



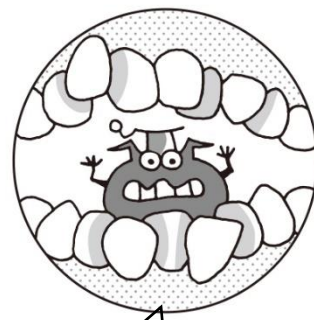
歯と歯ぐきの間



歯と歯ぐきの境目



奥歯

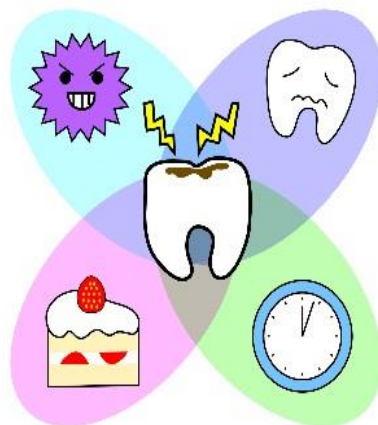


歯並びの悪い所

どうしてむし歯になるのかな？

むし歯菌 (ミュータンス菌)

歯みがきがしっかりできていない人の口の中にはたくさんいます



歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます

糖 (甘いもの)

むし歯菌は甘いものが大好きです。

時間

口の中が汚い時間が長ければ長いほど、むし歯菌は増えます。



歯みがきをしない人や、みがいたつもりでもみがき残しがある人が大好きだ！
どんどん増えて、歯を溶かし、むし歯を作ることができるぞ！

むし歯を防ぐために...

食べたらずぐ、丁寧に歯をみがきましょう。

歯ブラシは、優しく小さきみに動かしましょう。



10月17日(月)から養護教諭

が代わりました。

前田恵美です。

よろしくお願いします。

