

ほげんごまり11月

令和6年11月5日
なごや小学校
No.7

こんげつ ほげんもくひょう
今月の保健目標

す 好ききらいなく なんでも食べよう

11月7日は「立冬」。だんだんと寒くなってきて、日が暮れるのもすっかり早くなりましたね。そろそろ冬支度を始める時期かと思います。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといういい加減になってしまいがちですが、そんなときこそ、より健康意識を冬に向けて切り替えていきましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」



みなさんが毎日食べているごはんには、いろいろな人が関わっています。スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育てて収穫したり、魚をとってさばいたりしてくれた人がいます。そして、食卓に並ぶまでの間には、食材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。学校では、調理員さん達が毎日みなさんの給食を作ってくださっていますね。

「いただきます」と「ごちそうさま」は、そういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつです。



これからは、食事をする前にこのお話を思い出して、感謝して食べることができるとよいですね。すると、いつもよりも好ききらいなく食べることができるかも！

みなさん、毎日の歯みがきを頑張っていますか？

なごや小では、秋にも歯科健診がありますね！

お知らせをもらったら、早めにかかりつけの歯医者さんを受診して、口の中の状態を詳しく診てもらってください。いつまでも健康な歯でいよう！



もしかして
かぜ？

まえ
ひどくなる前に
よほう
予防
しよう！



✓ くしゃみ



✓ 頭痛



✓ 鼻水



✓ 悪寒

いくつか当てはまったら、かぜのひき始めかもしれません…

そんなときは、悪化を防ぐために、次の5つの対策をしてみましょう！

からだ あたた
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つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります！

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。

すいぶんほきゅう
しっかり水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスとたたかう白血球は働いています。体の水分が減ると、白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスとたたかうための体力まで使ってしまいます。



乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切



です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。