# ほけんだより11月

令和８年１０月３０日
調布市立富士見台小学校
校　　長　小俣　弘子
養護教諭　石松　樹里

空気が乾燥する季節になりました。咳や鼻水が出たり、寒気を感じたりしたら、風邪のひきはじめかもしれません。体の様子が『いつもとちがうな』と感じたら、体を温めて無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。早めの対策で、元気に過ごしましょう。



## １１月　丈夫な体をつくろう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの『感染症』が広がりやすくなります。自分が『感染症』にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで『感染症』を予防するために、右の5つに気をつけましょう。



### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



### 2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では 30 分に 1 回を目安に、家では 2 か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。





### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



## 温活のすすめ

寒いときは、温活もおすすめです。体を温めて健康を守りましょう。



**【体を温める方法】**

- 温かい飲み物（白湯やしょうが湯など）を飲む
- 温かい料理を食べる
- 三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
- 腹巻やタイツ・長靴下などを活用する
- お風呂にゆっくりつかる

11月8日はいい歯の日！

# 歯を大切にしよう

## 10月14日に3年生・かしわ学級で歯みがき指導がありました

調布市歯科医師会から、歯科校医の杉原先生と歯科衛生士さんをお招きして、染め出しやブラッシング指導をしてもらいました。小学生は乳歯から永久歯に生えかわる大切な時期です。毎日の習慣で一生使う歯を守りましょう。








## むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



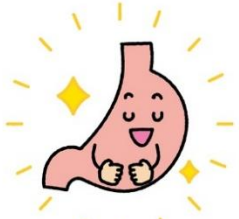
食べるとき、かむ回数が少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきをしないことがある

## よく噛むことは健康にもいいんだよ

### 消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

### 食べすぎ防止




噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

### 唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

### 脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

## 保護者の方へ

アタマジラミをご存知ですか。

アタマジラミは人の頭部に寄生し、吸血された頭皮はかゆくなります。お子さんが頭をかゆがっていたら髪に卵が付着していないか一度ご確認ください。

アタマジラミから病気がうつることはありませんが、毎日の洗髪や、月に何度か大人が洗髪してあげることが予防につながります。