

ほけんだより 11月



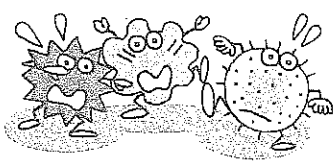
秋の夜長にご用心

秋の夜は、気温がちょうど良く、つい夜更かしがち。YouTubeなどを見ていると「もうこんな時間!」と

あわてて布団に入る人もいるのでは? でも、成長期のみなさんにとって「すいみん」はとて大切。

からだの成長だけでなく、心も元気に保つためや学習の記憶の定着にも欠かせません。

最低でもねる30分前にはメディアからはなれることか、気持ちよく眠るためのコツです!!



感染症は防げる! 生活もふり返ってみよう

今年もインフルエンザなどが流行りはじめる季節になりました。

でも大丈夫です。みだんの生活で、少し意識も変えるだけで感染症は予防できます。

清けっ

外出後、食事前、トイレの後ほど石けんで手を洗うのが大事。

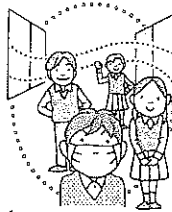
つめも短く切ったり、鼻水はすらすらちゃんと拭くのも大切です。



かんき

室内にいるときは、空気の入れかえも意識して!!

感染症の流行期には、人ごみを避けるのも予防になります。



無理しない

からだ弱っているときは、感染症にかかりやすいかも。

体調がよくなるときは、ゆとり休むことも大事です。



や、ほり

生活リズム

免疫力が高ければ、ウイルスなどがからだに入っても発症しせん。

そして、免疫力を高めるには、早寝早起き、バランスのよい食事と、



ぐっすり眠って、ストレスもためないことが大切です。

感染症をためないために、せきやくしゃみなどの症状が

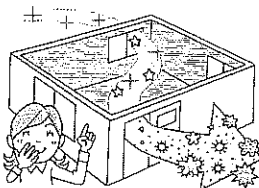


あるときは、「せきエチケット」も意識しよう。

思いやり

「かんき」は、みんなで協力して!!

学校にいるときは、休みの時間ごとに5分程度、窓を開けてかんきをしよう!!



阿賀小学校 保健室
令和7年 11月 発行

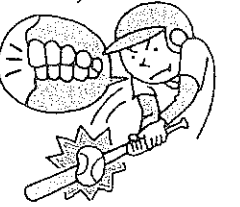
歯を食いしばると、筋力がアップする? 11月8日はいい歯の日

スポーツ選手が力を出すとき「ぐと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか? これは、力を入れやすくなるからだのしくみが関係していて、歯を食いしばるとからだの安定し、力が伝わりやすくなるのです。

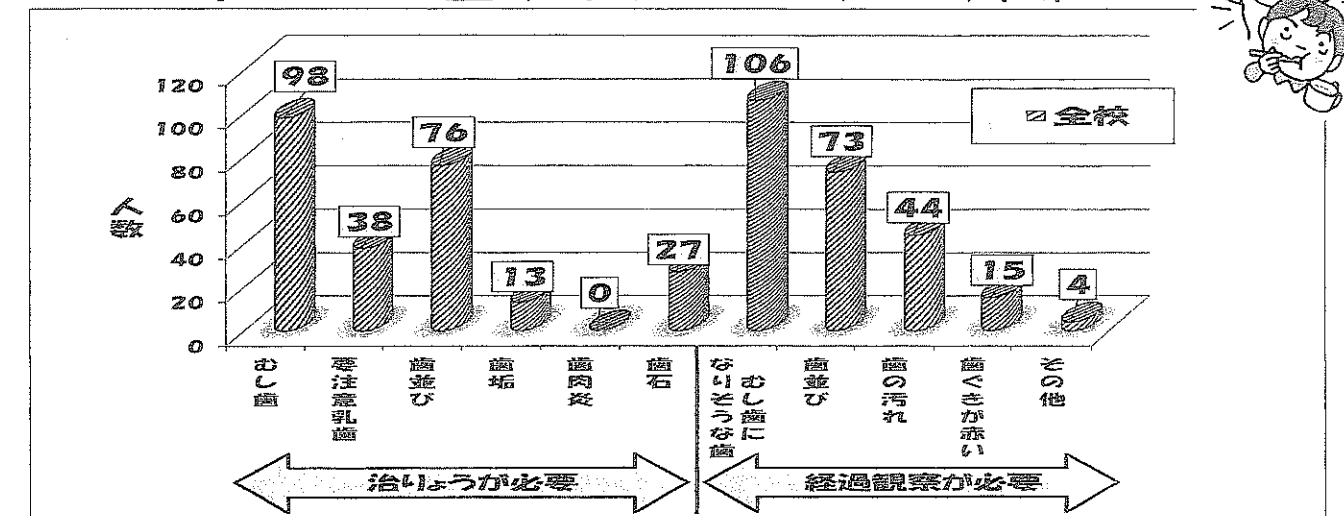
歯を食いしばる効果

●筋力がアップする ●重心や姿勢が安定する ●集中力がアップする

むし歯や歯周病で、歯が1本でも欠けてしまうと、からだのバランスがくずれて良いパフォーマンスができなくなっています。ていねいに歯をみがくなど歯を大切にすることが、実は運動にも役立っています。



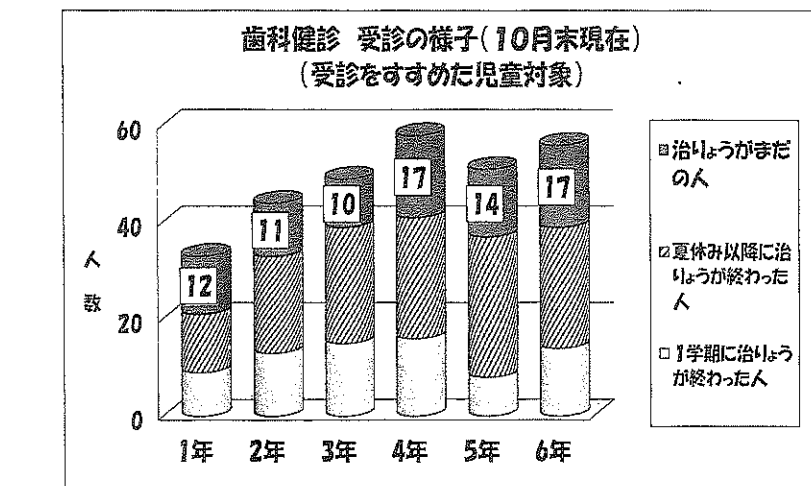
あが、子の歯のようす——歯科健診の結果より——



このグラフは、6月の歯科健診で、治療や観察が必要で、いわれた人の数を表しています。

阿賀小全体で見ると、むし歯にほりそう歯も含め「むし歯」が一番多いようです。

また、「歯の汚れ(みがき残り)」や「歯石」がついている人もいました。



6月の健診から約4か月たちました。

10月末の時点で約72%の人が

受診しています。まだの人、全校で81人です。

むし歯や歯周病は放っておくと、どんどん

進行しています。早めに受診しましょう。