

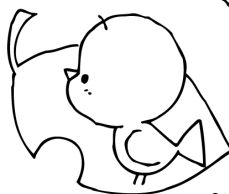
令和7年10月31日

与野西北小学校

保健室

No. 7

ほけんだより



ひが暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。空気も乾燥してくるこれらの季節はインフルエンザやノロウイルスなどの流行が予想されます。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。

さむ

寒いとさぼりがちな 3つの

ん



①

□ん□

②

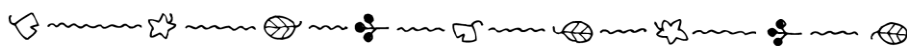
□ん□□

③

□□ん で □□□□

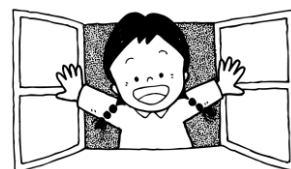
※こたえはほけんしつまえにあるよ！

ヒント



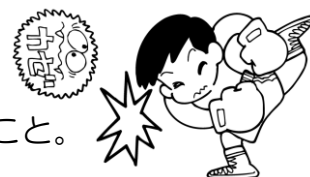
①よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れること。

*窓とドアをななめにあけて空気の通り道をつくると、きれいな空気によりたくさん室内に入りやすくなります。



②体力がつくだけでなく、病気に負けない強いからだになるために必要なこと。

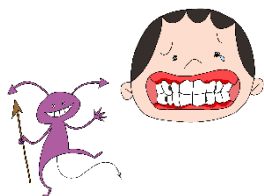
*汗をかいたら必ずふいて、かぜをひかないようにしましょう。



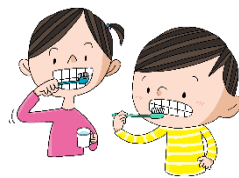
③感染症の原因となるウイルスなどを洗い流したりすること。

*水が冷たくても30秒かけて洗いましょう。





が つ よ う か ~11月8日は いい歯の日~



いい歯を保つためには、歯みがき以外にも気をつけることがあります。飲みものや食べもの、
食べ方にもヒミツがあるようです。自分の生活をふりかえてみましょう。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

歯科健診でむし歯が1本もないとほめられたAさん。

どんなヒミツがあるのかな？

飲みものは？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

食べものは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなる
かもしれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



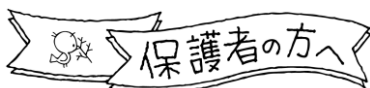
むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯みがき
で落とすことができます。寝ている間に
むし歯菌が増えているので、寝る前の
歯みがきが特に大切です。

噛む回数は？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るよ
うになります。だ液は、食べカスを洗い
流したり、歯をとかす「酸」を中和して、
むし歯になるのを防いでくれます。



本校の感染症流行状況についてお知らせします。10月24日時点ではインフルエンザ罹患者はいません、溶連菌罹患者が数名います。まだそれほど流行していませんが、咳や鼻水が出ている児童がたくさんいます。流行のピークが来る前に手洗いや換気など予防の意識を高めていく必要があります。学校では保健委員会の児童と一緒に全校児童へ呼びかけていきます。ご家庭でもぜひ早めに対策をしていただきたいと思います。体調不良が続く場合は病院受診をお勧めいたします。

