

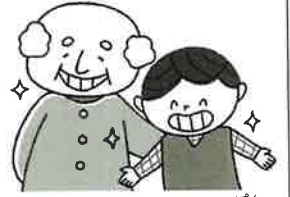


今年もあと2か月となりました。手洗い、マスク、咳エチケット、消毒等、感染症対策をしながら、学校での学習、行事等みなさんよく頑張っていますね。

11月には、運動会や6年生は修学旅行などもあります。最近では涼しくなってきましたが、今まで通り、水分補給や、早寝早起き、朝ごはん、朝トイレ等で、体調を崩さないように気を付けましょう。11月も元気に過ごしたいですね。

11月の保健目標 『冬に向けて健康づくりをしよう』『姿勢を正そう』

めざそう! 8020



80さいまで、20本以上の歯で健康に!

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いを、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



いいトイレの日



マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょうか?

- 和式トイレや男子用トイレは一歩前に出て使う。
- トイレットペーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレットペーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレットペーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレットペーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。

大切なのは

勉強

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

振り返り

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



11月8日は



早期の受診をお願いします



が につ ち にち は にち
11月8日はいい歯の日

予 防 し じ ょ う !

歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。 「下着なんて、ダサいし面倒だからじゃないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ♪