

ほけんだより 11月

川口市立新郷東小学校 令和6年11月

日に日に風が冷たくなってきて、冬にむかっていっているのを実感しています。急に寒くなったので、お腹が出ていると冷えてしまいますよ。服装にも注意しましょう。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかりと摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

11月8日はいい歯の日

11月8日は「いい（11）歯（8）の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。口の中全体をよ〜く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！

いい歯のために歯みがきしよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



- 3度の食後
- 3分以内に
- 3分間

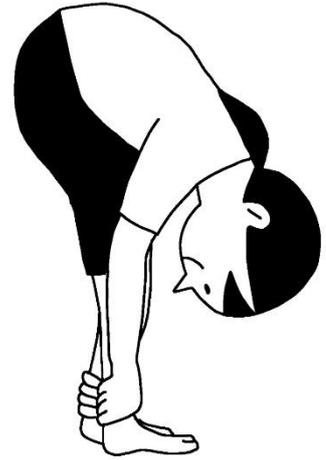
みなさん、のびのびタイムなど、^{じきゅうそうたいかい}持久走大会に向けてよくがんばっていますね。けがに
きをつけて、^{ほんばん}本番もベストをつくしましょう！

からだ 体をやわらかくするストレッチ

^{ふと}太ももの^{うらがわ}裏側の^{きんにく}筋肉
をのばして、^{からだ}体をやわ
らかくするストレッチ
です。このストレッチ
をして、^{からだ}体がやわらか
くなると、^{ふと}太ももから
^{あしくび}足首にかけての^{きんにく}筋肉が
^{ちぢ}のび縮みしやすくなり、
こしのいたみやけがの
^{よぼう}予防になります。



^{むね}胸と^{ふと}太ももをぴったりと付けて
しゃがみ、^{りょうあしくび}両足首をにぎります。



^{むね}胸と^{ふと}太ももを付けたまま、^て手は
はなさず、^{ひざ}ひざをのばします。

さまざまな^{かんせんしょう}感染症がはやってくる時期になりました。特に世間では、^{とく}特に^{せけん}世間では、^{はいえん}マイコプラズマ肺炎や、^{ようれん}溶連
^{きん}菌、^{てあしくちびょう}手足口病などがはやっているようです。新郷東小学校でも^{せき}咳や^{はなみず}鼻水が出ている子が増えてきた
なと感じています。^{てあら}手洗い・^{うがい}うがい・^{せき}咳エチケットに^き気をつけて^{よぼう}予防しましょう。

「咳エチケット」ってなあに？

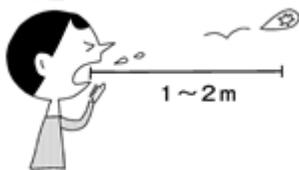


「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？

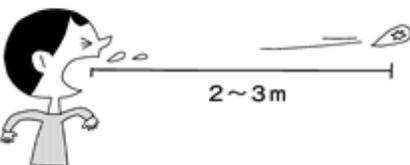
会話



せき



くしゃみ



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入って、^{かんせん}感染することがあります。

飛まつはせきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも短いきよりですが飛んでいます。

くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

マスクをつける

マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

