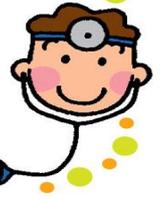
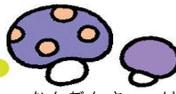


# 11月のほけんだより

笠祇小 第7号

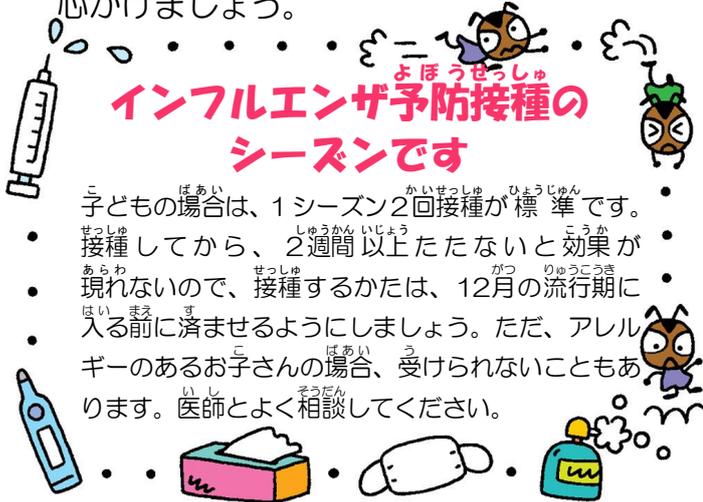


あさゆう ひ こ きび  
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。いちにち かんたんさ はげ  
一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやす  
くになります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを  
こころ  
心がけましょう。

## インフルエンザ予防接種の シーズンです

こどもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。

- 接種してから、2週間以上たないと効果があらわれないので、接種するかは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



## だいじょうぶ？ はなみず・鼻づまり

はなみず はな  
鼻水や鼻づまりをほうっておくと、はな  
粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になるこ  
ともあります。鼻水・鼻づまりが  
きになったら、はやめに病院を  
しゅしん  
受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかみましよう。



## うご 動きやすい服装で

これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

### したぎ き 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると自が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### うまで かさぎ 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### ちゃくだつ 着脱しやすいもの

調節しやすいように、すぐに着脱できる上着があるといいでしょう。

## けんこう からだづく 健康な体作りが、かぜの予防に

きおん がさがり、くうきが乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいとてあらいが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、きそくただい せいじつで、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、きをつけていきましょう。



**持久走がはじまります。コンディションは ぱっちり??**

いつもどちがう 苦しさを  
すこしでも感じたら...

前日はぐっすり  
ねむれましたか?

朝食はしっかり  
食べましたか?

汗ふきタオルや着がえ  
は準備しましたか?

いいうんちが  
出ていますか?

はきなれた靴を  
はいていますか?

準備運動を  
しましたか?

Fight! Fight!

すぐに走るのを  
やめましょう!

**もうすぐ 持久走**

**足にいい靴ははいてる??**

かかと部分が  
しっかり

指が動かせる  
適度な余裕がある

成長期のみなさん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものを履いていたり、きつくなったのにムリしてはいたり、かかとをふんだりしていませんか? 足に合わない靴は、足の变形をはじめ、様々な障害の原因になります。

この部分が  
曲がる

**がんばれ 持久走**

BEST を  
つくろう!

**11月8日は いい歯の日**

どうしておし歯になるの?

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、正しい習慣を身に付けることでクリアできるものです。

歯質  
微生物  
糖質  
時間

食品とくに糖質

**目指せ! 8020**

歯の平均寿命は50~60歳といわれています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は

**むし歯・歯周病**

歯の寿命をのばすも縮めるも  
あなたの歯みがき次第!!

イヤー  
歯ブラシの  
毛先を  
チェック!

イヤ  
キモチ