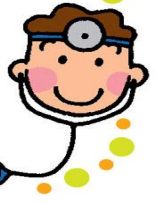


11月のほけんだより

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

- 子どもの場合は、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 鼻水・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

歯ブラシの
毛先を
チェック!

イイ キモチ