

11月 保健だより

日之影小学校
保健室発
R4年11月

朝晩がぐっと冷えこむようになりました。けんこうかんさつカードを見てみると、せきや鼻水が出る人がふえているようです。今まで以上に手あらいうがいをしっかりして、かぜ予防に取りくみましょう。

くうき きせつ 空気がかんそうしやすい季節です

ブクブク

ガラガラ



くちなか
のど、口の中... 2つのうがいでスッキリ

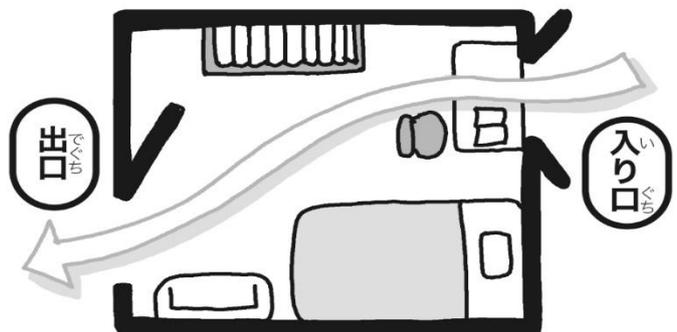
さむ 寒くなると、「手洗いうがい」や「かんき」をためらってしましますが、かぜ予防にはとっても大切なことです。とくに、冬はのどがいたくなることも多いため、うがいは、フクフクうがいとガラガラうがいの2つを心がけましょう

ウイルスは、かんそうして
いる場所が大好きです。のど
をかんそうさせないために、
冬でもこまめに水分ほきゅう
をしましょう。



おうちの方へ

かんきは、空気のとおり道をつくるのがポイントです!



新型コロナウイルスの症状の出方は、個人差があります。軽い体調不良でも、その後、急な発熱や体調不良の悪化が見られることがあります。

かぜ症状（発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、かかりつけ医もしくは町や県の窓口に相談してください。

★ お子様やご家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者に特定された場合は、速やかに学校へご連絡をお願いします。



☎ 日之影小 87-2679

11月8日は「いいはの日」



みなさん、毎日のていねいなはみがきはできていますか？一度むしばができると、自然になおることはありません。実は、むしばよぼうにはよくかんで食べることが大切だといわれています。ずっといい「は」でいられるように、よくかんで食べること、ていねいなはみがきを心がけましょう。

800年前のしよくじ	今の時代のしよくじ
<p>かむ回数 2650回</p>	<p>やわらかい食べ物がおいしい</p> <p>かむ回数 620回</p>
<p>かなりへってる！</p>	
800年前のあごの形	今の時代のあごの形
<p>しっかりしている</p>	<p>細くて小さい</p>
	かなり変わった！

あごが細いと、かむ力が弱く、食べるときにあごがいたくなりやすいです。また、あごが小さいと、はならびのみだれにもつながってしまいます。よくかんで食べることは体全体のけんこうにもよいです。よくかむと何がよいのか、「ひみこのはがいーぜ」でおさえよう！

ひ まん 予防

み かくの 発達

こ ことばの 発音が はっきり

の 脳のはたらきが 活発に



かむとよいこと

は 歯の 健康

か がん 予防

い いちよう 胃腸が 元気に

せ ぜんしん 全身の 力が アップ