

ほけんだより



おうちのかたと
よみましょう



令和6年11月1日(金) 北方学園小学校 保健室



11月7日は立冬です。「冬が立つ」と書くように、冬の気配を感じ始める時期です。空気がぐっと冷える日も増えてきて、寒さに慣れていない体はたくさんのエネルギーを必要とします。着る服を調整したり、温かいものを食べたりして、体調管理をしましょう。



きょう なん ひ 今日は何の日？



11月8日は「いい歯の日」

毎日歯磨きできていますか？
何歳になっても美味しいごはんを食べたり、好きなだけおしゃべりしたり、運動したりするためには、元気な歯をたくさん残しておくことが大切です。毎日欠かさず歯磨きをして、“いい歯”を保ちましょう！



ど しょくご
3度の食後

ぶぶん いな
3分以内

ぶぶん かん
3分間



11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読むことから換気の日とされています。寒い時期は換気がおっくうになりがちですが、暖房をつけた状態で換気が不十分になると、一酸化炭素中毒で意識を失うことがあります。また、感染症対策においても、換気は必要不可欠です。学校で



は、教室の四隅の窓を常に開け、休み時間は全開にすることで、換気を行っています。きれいな空気を吸って、健康に過ごしましょう。

11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサになったり、かゆくなったりします。体を洗うときも、タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりに保湿剤やクリームを塗って、うるおいを保ちましょう。



かぜぎみの人が増えています！



体調をくずして保健室に来る人や、熱が出て学校を休む人が増えています。規則正しい生活を心がけることで、かぜに負けない力をつけることができます。もうすぐやってくる寒い冬にむけて、少しずつ準備をしていきましょう。



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



11月11日～11月15日は
健康長寿こどもポイント週間です！

11月のテーマは、「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」です。メディアとは、テレビやラジオ、本、新聞、スマートフォンなど、情報を伝えるために使われるもののことです。その中でも、今回のこどもポイント週間では、テレビやスマートフォン、タブレットなどを使う時間を、もう一度見直してほしいと思います。からだの健康、目の健康のために、「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」を意識して、目標を達成できるように頑張りましょう！

