

ほけんだより 11月

宇部市立琴芝小学校

保健室 11月号

さいきん あさばんさむ さむ な じき ま
最近^{さいきん}は朝晩寒^{あさばんさむ}くなりました。まだ寒^{さむ}さに慣^なれていないこの時期^{じき}は、かぜをひきやすくなります。かぜに負^まけない強^{つよ}くて丈^{じょうぶ}夫^ぶな体^{からだ}をつくっていきましょう。

手洗いとうがい

ウイルスが
からだに入
る前に洗い
流そう。



インフルエンザ
を
予防^{よぼう}しましょう！

マスク

人への感染を防
ぎ、乾燥からの
どをまもりま



十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球
が増える時。
だからゆっ
くりからだ
を休めよう。



栄養バランスのとれた食事

ビタミンC
を十分にと
ろう。水分
補給も忘れ
ずに。



室内を適度な湿度に

カゼ・インフル
エンザは乾燥が
好き。室内を適
度な湿度（約50
%）にしよう。



かぜに
まけない
元気な
からだに！

ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレス
をためないように
しよう。適度な運
動も予防にな
ります。



こんな栄養をとれば、免疫力がアップ！

★ビタミンC（いちご・みかんなど）

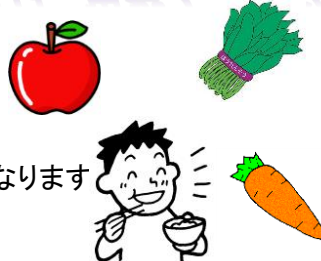
…病原体と戦う白血球が強化されます。

★ビタミンA（にんじん・ほうれん草など）

…粘膜や皮膚が強化され、白血球も元気になる

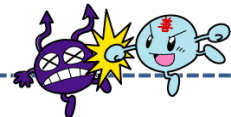
★ポリフェノール（ココア・緑茶など）

…白血球の働きを高めたり、助けたりします。



白血球ってなあに？

白血球は、血液の成分の一つ
で、体の中に入ってきたばい菌な
どをやっつける働きがあります。



～ 保護者の方へ ～ 大切です 朝の健康観察

かぜがはやる季節、毎朝お子さんの健康観察が大切です。顔色はどうか、熱っぽくないかなど様子をよく観
察していただき、体調が悪そうであれば、無理をせず、休ませてあげてください。また、お子さんが咳をして
いた場合は、マスクの使用をお願いします。人にうつさない、人からうつらないことが大切です
もちろん、元気なときは「いってらっしゃい」と、温かく送り出してくださいね。



11月8日はいい歯の日

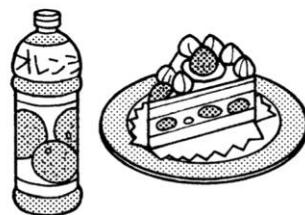
むし歯になりにくい生活習慣を身につけましょう



バランスの良い食事をとりましょう。



よくかんで食べましょう。



甘い物の食べ過ぎに注意しましょう。



食事の後は、歯をみがきましょう。



規則正しい生活をしましょう。



定期的に歯の検査をしましょう。

© 少年写真新聞社 2013

保護者の方へ



フッ化物洗口について

10月からフッ化物洗口が始まり、1か月経ちました。何のトラブルもなくスムーズに行われています。子どもたちには、金曜日にフッ化物洗口が実施されることが意識付けられてきて、木曜日になると「明日は、フッ化物の日」と、口ずさんでいる子どもも見受けられるようになりました。保護者の皆様のご指導とご協力のおかげです。ありがとうございます。

子どもたちからは「思ったより、全然味がなかった」「休み時間が全部なくなっていたけど、大丈夫だった」などの感想がありました。

フッ化物洗口だけでは、子どもたちのむし歯は減りません。引き続き、ご家庭での歯みがき指導をお願いします。



██████████

