



ほけんだより 12月

令和6年12月2日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!

12月になりました。これから寒さも本番をむかえます。

また、冷え込みが厳しいだけでなく、空気も乾燥するためか、のどや鼻の調子をくずしている子も見られます。11月には、インフルエンザが全国的な流行期に入ったとの発表もあったので、いつも以上にこまめな手洗い・うがいを心がけましょう。

2学期も残りわずかです。寒さに負けず、元気に過ごしましょう!



冬の冷えにさようなら



にチャレンジ Onkatsu Challenge

「冷えは万病のもと」ということわざがあるように、体が冷えると体調をくずしやすくなります。この冬は「温活」で体を温めましょう!

しょくじ 食事



温かいものを食べると、熱が体のすみずみまで広がっていきます。特に、朝は体温が低いので、朝に温かいものを食べるということですよ。

うんどう 運動



走ったり体を動かしたりしていると体がポカポカしますよね。もうすぐマラソン大会もあります。たくさん走って体を温めましょう!

お風呂



38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかりつと、体を芯から温めることができます。ぬるめのお湯はリラックス効果もありますよ!

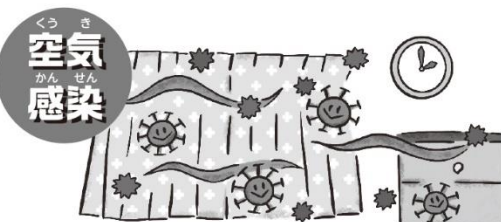
ふくそう 服装



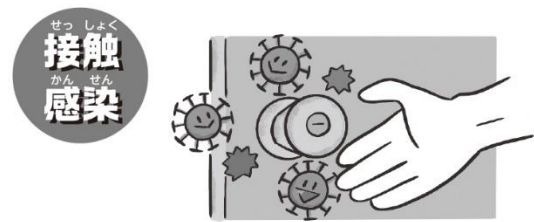
重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高くなります。また、分厚い上着は室内では脱ぎ、外に出る時に着ましょう。

ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがい大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



しかえいせいしどう おこな 歯科衛生指導を行いました

11月12日に1年生と3年生で歯科衛生指導を行いました。初めに歯科衛生士さんより、むし歯の原因や虫歯になりやすい食べ物などについてのお話がありました。その後、実際にブラッシングをしながら磨き方を学び、3年生では歯垢の染めだしも行いました。学校歯科医の中田先生も来てくださり、朝食前の歯みがきが感染症対策になることを教えていただきました。

