

ほけんだより



今月の保健目標 じょうぶな体にしよう



県内、市内でインフルエンザの流行がみられます。寒い季節は感染症が流行しやすいため、食事・睡眠をしっかりと、病気に負けない体を作りましょう。手洗いうがいも忘れずに！

豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年11月1日発行



11月8日はいい歯の日

みなさん、毎日の歯みがきは丁寧にできていますか？
歯は、みなさんがおじいちゃん、おばあちゃんになるまで使う、一生ものです。食べたら歯みがきを習慣にして、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べた後、3分以内に歯をみがく。3分以内が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

こんな姿勢で生活していませんか？



寝ころがって読書をする



下を向いてスマートフォンを使う



背中を丸めてタブレットを使う

姿勢が悪いと、
・頭や腰が痛くなる
・首や肩がこる
・視力が悪くなる
・集中力がつづかない

心にも体にもよくないことがたくさん…

よい姿勢「グー・ペタ・ピン」
で心も体も元気にすごそう！



- グー おなかとせなかにグー-ひとつずつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。