

ほけんだより

高時小学校 保健室
2022年11月9日

11月になり、朝晩の冷え込みが増してきました。
この時期は、冷たい空気によって、かぜの到来シーズン
でもあります。かぜをひかないようにするために、まず
自分の生活リズムをくずさないように気をつけましょう。



11月8日はいい歯の日です ~はじめよう!いい歯の習慣~

いい歯にしよう! 歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

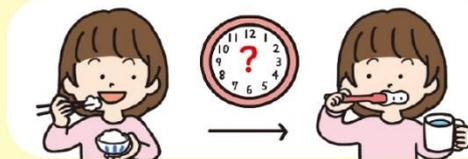


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…?

- A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

ポイント①

えいよう

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でオケーです。



ポイント③

きゅうよう

疲れがたまっていると体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に乗り切りましょう。



11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか?

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。

