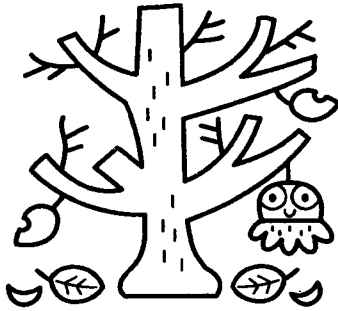


ほけんだより11月

令和3年 10月29日
大田区立 池雪小学校
校長 稲垣 敏朗
養護教諭 久坂 葉子



11月の別名は『霜月』。霜は空気中の水蒸気からできる氷の結晶です。よく晴れた夜には地表近くの温度がぐっと下がるので、霜が降りやすくなります。寒い日も多くなりますが外で元気よく遊んで体を鍛えましょう。

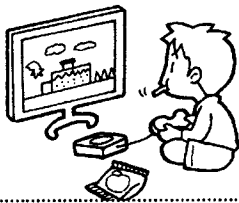
11月8日は「いい歯の白」です。むし歯や歯周病をふせぐ生活を家族で話し合ってみましょう。

11月8日はいい歯の白



は 歯 をたいせつにしていますか？

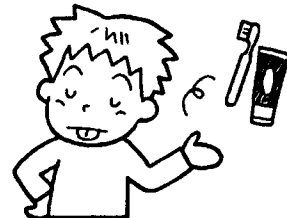
◆ こんな生活はむし歯や歯周病の原因になってしまいます。



外で遊ばないで家の中で遊ぶ。



甘い食べ物ややわらかいものしか食べない。

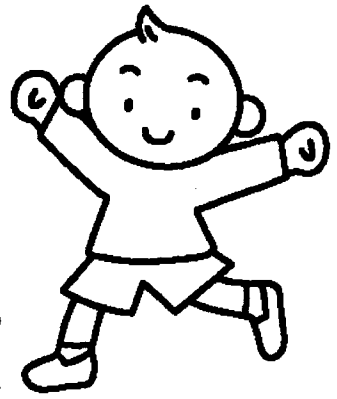


歯みがきはめんどうだからしない。

だ液には殺菌作用があるため、むしば菌はだ液が苦手です。しかし、寝ている間はだ液の量が減るため、むしば菌は増えてしまいます。夜、寝る前の歯みがきは、特にしっかりみがきましょう。物をよくかむとだ液がたくさん出てきます。かみごたえのある食品を意識して食べるようにしましょう。(するめ・こんぶ・ほしいも・ごぼうなど・・・)

歯みがきは、口の中にいるむし歯菌や食べ物のかすをとりのぞいてくれます。また、歯ぐきを刺激することによって歯周病の予防にもなります。夜、寝る前や朝起きたらしっかり歯ブラシでブラッシングしましょう。

寒さに負けない生活をしよう。



寒さに負けない強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。薄着になって皮膚をきたえたり、運動をして体力をつけたりしましょう。

また、体のエネルギーを作ることも大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたりする働きがあります。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。季節の野菜やくだものを積極的に食べましょう。



にんじん



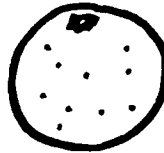
ほうれんそう



かぼちゃ



キウイ



みかん



●インフルエンザについて

今年度は、『インフルエンザが大流行するのではないか』とされています。

インフルエンザの予防も手洗いが大切です。石けんでしっかりと30秒以上、手を洗いましょう。寒くなると指先をぬらすだけの人が増えてきますが、きちんと手洗いもがんばりましょう。

また、部屋の空気の入替えも大切です。寒い冬の季節がやって来ますが、こまめに窓を開けましょう。

