

# ほげんごまり 11月

旭市立琴田小学校  
保健室 No.10  
令和6年11月11日

☆**うちのひとと読みましょう**☆  
※裏もあります

朝や夜はだんだんと寒さが感じられ、冬の足音が聞こえ始めました。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようと、サッとすませてしまいがちですが、そういう時こそ、意識してていねいに行い、風邪やインフルエンザなどの感染症、むし歯を予防しましょう。



## 家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたりして、体調を整えましょう。

「風邪をひいたかも」と思った時には、ひどくならないように対策をしましょう。

### たっぷり寝る



いつもより長く十分にねましょう。ぐっすりねむるためには、部屋の明かりを暗めにしたり、好きなにおいをかいだりするなど、落ち着ける方法をさがしてみましよう。

### 体を温める



体温が上がると、体がウイルスとたたかう力が高まります。「首・手首・足首」の3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

### 乾燥を防ぎ加湿する



のどや鼻にあるウイルスは追い出す「せん毛」は乾燥すると働きが悪くなってしまう。また、ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿で乾燥を防ぎましよう。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆやうどんなど消化に良いものを食べましよう。食欲が無い時には、無理に食べなくても良いです。

### 水分補給



熱が出ると体から水分がうばわれるので、水分をしっかり取るようにしましよう。

# は 歯みがきパトロール隊 たい



みがき残しはないかな？

## ① みがき残しやすいところ ①

### は は 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

## ② みがき残しやすいところ ②

### は は 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

## ③ みがき残しやすいところ ③

### おく ば うら あ みぞ 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

## ④ みがき残しやすいところ ④

### まえ ば うら 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## め けんこう 目の健康コーナー

こんげつ 今月のほけんだよりから、まいつき 毎月、めのけんこう 目の健康について、おんらさせしていきます。こんかい 今回は、め きゆうけい 『目の休憩』です。

### め やす じかん 【目にも休み時間】

タブレットやスマホ、ゲームの画面を見つづけて、気がつくと1時間過ぎていた、ということはありませんか？

たった30分でさえ、近くを見つづけることで、目がつかれます。遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるんで、リラックスさせることができます。

**30分に1回は20秒以上遠くを見て、目にも休み時間を作りましょう！**

6メートル以上遠くの物を見ると、目が休まると言われています。最低でも2メートルより先の物を見て、目を休めましょう。

