

ほけんだより

11月

令和5年11月1日
大元小学校 保健室

11月8日は、立冬です。季節が秋から冬へかわっていき、一日の気温差が大きくなる時期です。気温差が大きいと、つかれがたまりやすくなります。自分の体調にあわせて服そを工夫したり、あたたかいものを食べたり、お風呂にゆっくりつかったりするなどして体調管理をしていきましょう。寒さに負けず、11月も元気に過ごしていきましょう！

体温調節しよう



服装で



正しい歯みがきをすると、むし歯や歯肉炎を予防することができます。
歯こうがたまらないように、丁寧に歯みがきをしましょう。
歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、奥歯のみぞ、前歯の裏を意しきしてみがきましょう。
優しく、こきざみに動かしてみがくといいですよ。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

かんき くうき 換気で空気をリフレッシュ

空気を入れかえよう



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

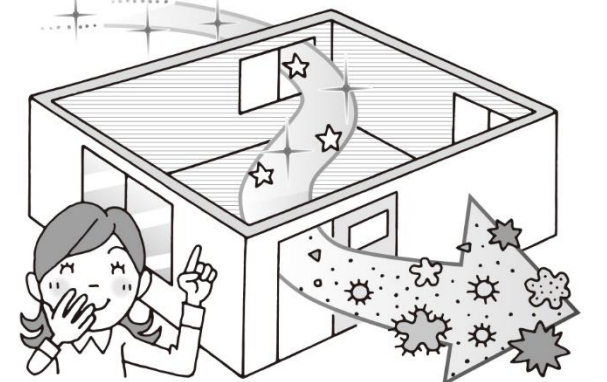
ウイルスや細菌がただよ



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



しんせんな空気には、リフレッシュ効果があり、脳の働きを良くしてくれます。気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに換気をしましょう。