

保健だより 11月

令和7年10月27日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識しましょう。



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	いい風呂の日	いいトイレの日	いい空気の日	いい姿勢の日
11月10日	11月8日	11月9日	11月1日	11月26日

答え



11月1日は、いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日

「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に1回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れがないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないただ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子供の咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。



おうちでもできる対処法があります

■頭を少し高くして寝させる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

皮膚に関する本当の話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“本当の話”を知って、肌を守りましょう。

◎水よりもお湯のほうが、手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯でしましょう。

◎寝る前のスマートフォンは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分～1時間前はスマートフォンの利用は控えましょう。

