



令和7年11月
河和小学校
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

11月に入ってから、気温の低い日が多くなり、発熱や風邪症状で欠席する人が増えています。保健室に「頭痛」や「のどの痛み」、「鼻水」などの風邪症状を訴えて来室する人がいます。この時季は、寒暖差で体も疲れやすくなります。肌着を着たり、上着を持ってきたりして、各自で調節できるようにしましょう。体調が悪いときには無理をせず、早めに休養しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

8020（ハチマルニイマル）運動といって、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という目標があります。毎日の歯磨きや、定期的な歯科検診を大切にして、健康な歯を守りましょう。

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るかもしれませんが、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。よくかまないで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。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

11月1日は「いい姿勢の日」です。数字の「1」が背筋を伸ばした姿を表していることからできた日です。姿勢を正しくすると、元気な体とすっきりした気持ちで毎日を過ごすことができます。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くやすいので集中力が低下します。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

