



ほけんだより



R5. 10. 27

朝夕は冷え込む季節となりました。

1日の寒暖差が激しいと、風邪を引きやすくなり体調を崩す子が出てきますので、手洗い、うがい、就寝時間などの生活習慣を大切にし、これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

11月の保健行事予定

1日(水)

身体測定

衛生検査(ハンカチ・爪・シラミ)



119番の日

消防庁では、1987(昭和62)年から11月9日を「119番の日」としています。もしものときに備えて、119番に通報する時の手順を確認しておきましょう。

- ①火事か救急かを伝える
- ②場所や住所を伝える
- ③火事や事故の状況を説明する
- ④通報者の氏名、連絡先を伝える
- ⑤携帯電話の場合は電源を切らずに、しばらくその場で待機する

よくかんで食べよう よい姿勢で食べよう

- (玉) 右左右左と、順番によく噛んで食べると、体にいいことがあります。よく噛むことで、唾液がたくさん出て消化吸収を助け、虫歯や肥満を予防し、顎の発育や知能の発達にもつながります。また、たくさん噛んでゆっくり食べることにより満腹感を味わうことができます。食事に歯ごたえのある物を取り入れるなど、無理なくかむ回数が増えるようにしてみると良いですね。
- (玉) 見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。食事中の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中を付ける、足は床に付ける、体と机の間はこぶしひつ分くらい空ける、机にひじを付けない、食器を持つなどです。
- (玉) よい姿勢で食事することで次の様なメリットがありますので、正しい姿勢で食事ができるよう促してあげましょう。

- ①消化や吸収の効率が上がる
- ②まっすぐ噛むことで健康になる
- ③体のバランスが安定する

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、喉の痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ①予防接種を受けるようにする
- ②外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③栄養のある食事と、水分をしっかりとする
- ④室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤室温は20°C前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

