

ほけんだより 11月

令和6年11月1日(金)
新宮町立新宮北小学校
保健室

過ごしやすい気温になりましたが、季節の変わり目で体調を崩す人もいます。乾燥してのどが痛くなったり、咳がでたりするときは、マスクをつけておくといいですよ。また、寒さを感じると体が縮こまって背筋が丸くなってしまいます。姿勢を正すためにも暖かい服装を選びましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

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って、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、消化がうまくできなくなります。

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ため集中力が低下します。

生活を見直して

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

11月8日は「いい歯の日」

歯 磨き残しをなくそう！



- 【歯の役割】
- ・食べ物をかみくだく
 - ・表情をつくる
 - ・発音を助ける



むし歯になると、はみがきでは治すことができません。放置すると、歯が溶けてボロボロになってしまいます。5か所のポイントを意識して磨きましょう。おうちの人に仕上げ磨きをしてもらおうといいですね。

～救急処置の豆知識～ 「生え変わった歯（永久歯）がぬけた」

*乾燥させない、こすり洗わない！

→抜けた歯の状態がよければ歯茎に戻せることがあるよ。

歯の根っこは触らずに、抜けた歯を持って、速やかに歯科を受診しよう。



*歯を牛乳にひたす！

→抜けた歯の表面の細胞が死んでしまうまでの時間は、水道水で2時間、

牛乳だと6時間と言われているよ。

牛乳や保存液などが手元にないときは、舌の下に入れて、唾液で乾燥を防ごう！



おうちの方へ

疲れや季節の変わり目で体調を崩すお子さんがいます。「バランスの良い食事」「十分な睡眠」「適度な運動」で免疫力を高められるよう、保護者のみなさまにもご協力いただけたらと思います。また、体温が上がると、白血球の働きが活発になって免疫力が高まると言われています。服を重ねて着たり、お風呂のお湯につかったりして、体を冷やさないようにするとよいかもしれません。

