

ほんだより 11月



紫原小学校保健室

11月の健康目標

正しい生活習慣を身につけよう




12月が近づいてきましたが、朝昼の寒暖の差が大きく、かぜをひきやすい季節となります。これから空気が乾燥し、ますますインフルエンザの流行が心配な時期です。うがい・手洗い・部屋の換気などの基本的な予防をしっかりと行い、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

かぜ・インフルエンザ対策をしよう!

本校でもインフルエンザに罹患する児童が数名見られます。熱が2日以上続く場合は、病院受診をして、感染症であれば以下の期間は出席停止となります。感染拡大防止のためよろしくお願ひします。

～発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで～
(発熱など、発症した日を0日目と数えます。)

<h3>うがい</h3> <p>ウイルスが体の中に入らないようにする</p> 	<h3>手洗い</h3> <p>せっけんで手を洗い、ウイルスを洗い流す</p> 	<h3>よく寝る</h3> <p>体が疲れていると抵抗力が弱くなる</p> 
<h3>バランスのよい食事</h3> <p>ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする</p> 	<h3>換気をする</h3> <p>1時間に1回、5分間空気を入れ替える</p> 	<h3>下着を着る</h3> <p>寒暖の差に対応して体感温度を保つ</p> 

<p>もしかかってしまったら...</p> <p>栄養・水分をしっかりとる 消化のよい食事をとる</p> 	<p>体を休める 睡眠を十分に取る、安静にする</p> 	<p>体を温める 寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する</p> 
--	---	--

「かむこと」ってこんなにいいこといっぱい!

あなたは食べ物を食べる時、一口何回かんでから飲みこんでいますか? かむことは、食べ物を小さく砕いて飲み込みやすくするだけではなく、体によいことがたくさんあります。

かむ効果は...「ひみこのはがーぜ!」

「卑弥呼の歯がーぜ!」(ひみこのはがーぜ)は、かむさまざまなメリットを表した標語です。



<h3>ひ 肥満防止</h3> <p>ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎます。</p> 	<h3>み 味覚の発達</h3> <p>食べ物の形や硬さを感じる事ができ、味がよくわかるようになります。</p> 
<h3>こ 言葉の発音ははっきり</h3> <p>口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がよくなったりします。</p> 	<h3>の 脳の発達</h3> <p>脳神経が刺激され、脳に流れる血液の量も増えるので、脳が活性化します。</p> 
<h3>は 歯の病気を防ぐ</h3> <p>よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p> 	<h3>が がんの予防</h3> <p>だ液にふくまれる酵素が、発がん性物質を抑えて、がんの予防につながります。</p> 
<h3>い 胃腸の働きを促進</h3> <p>かむと消化酵素がたくさん出て、消化を助け、胃腸の働きを活発にします。</p> 	<h3>ぜ 全身の体力向上</h3> <p>歯を食いしばることで力が出ます。体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。</p> 