

# とほけんだより 11月

令和4年11月  
大石小学校  
保健室



☆お家の人といっしょによみましょう

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。大石小の保健室では、頭痛や腹痛等の体調不良を訴える児童が増えています。体調を崩さないよう、気をつけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」!

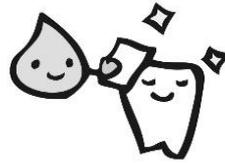
11月1日にご家庭での歯の染め出しと、いい歯の日チャレンジカードを配布いたしました。ご家庭で取り組んでいただき、期日までに担任へ提出してください。

**よく噛んで健康に!**

だ液には免疫力を高める効果があります。歯と口だけではなく、全身の健康にも影響します。

### いいことたくさん! だえきのはたらき

はくち 歯と口をきれいにする



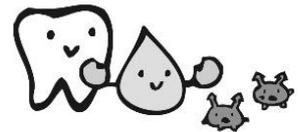
あじをかんじやすくする



のみこみやすくする



むし歯をよぼうする



## みなおしてみよう! あなたの感染症対策!!

一旦落ち着いてきたように見えたコロナウイルスですが、本校でもまた流行りだしている傾向にあります。もう一度自分の感染対策・生活習慣を見直してみましょう。

**こんな子たちが大好き!?**

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかったりすると、ウイルスに勝つ力が強くないからです。かぜをひかないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。

### 寒いときこそ「鼻こきゅう」!

寒さがだんだんきびしくなってきますね。みなさんは普段、鼻と口のどちらでいきをすっていますか。「口で…」という人は要注意です。冬のかわいた空気が口から入ると、のどが乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけを与えるほか、鼻毛がウイルスやほこりを体内に入るのを防ぎます。

