

本郷小学校 保健室 令和7年11月4日 **No.8**

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行しやすい時期に入ります。 十分な #いみん はいかっ かんせんじょう ま からだ 睡眠、バランスのよい食事などの規則正しい生活で、感染症に負けない体づくり をしていきましょう。



占いっぱいの 11角!いい○○の占

11月には「11」を「いい」と読む語名合わせで、さまざまな〇〇の日が設定されてい ます。「今日は何の日だろう?」と楽しみに過ごすのもいいかもしれませんね。

11月1日 いい姿勢の日



いい姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血の流れ や、脳の働きがよくなります。そのため集中力や記憶力も ず上がって勉強がはかどります。また、いい姿勢は視力が下 がるのを防ぐ効果もあります。 授業中や家での勉強中も ^{しせい いしき} 姿勢を意識できるといいですね。

いい歯の日



きの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月5日に1年生は 歯科保健指導があります

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、それ は大間違い。むし歯になりやすい習慣があります。心当たりがある人は生活を見直して みましょう。

さいものばかり 食べる

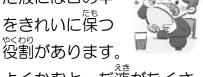
覚いものは むし歯菌の だいこうぶつ 大好物。



食べすぎやずっと口に入れ 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



よくかむと、だ^えがたくさ ん出ます。

しながら 食べる

テレビを覚ながら だらだら食べをし ていませんか?



くち なか なが じかん ばきん 口の中が長い時間むし歯菌 に弱い状態になってしまい ます。

素を食いしばると筋力がアップするって本当?



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことは ありませんか? 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体 のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だ

と約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、 実は運動にも役立っています。

歯は全身にかかわっているのですね。

感染症を寄せつけない!5つの工夫

インフルエンザなどの感染症がはやりやすい時期になります。感染症も少しの心がけでかかりにくくすることができます。











予防接種は早めがおすすめ

インフルエンザの予防接種の最も大きな効果は、「重症化を防ぐこと」です。子どもは重症化しやすいと言われているので、 予防接種は一定の効果があるとされています。また、ウイルスが体の中に入ってきた時に発症を予防する効果もあります。

小学生は2回の接種が一般的です。予防接種の効果が期待できるのは、接種から2週間程度たってからです。早めの対策をおすすめします。

感染症情報 (11/4 時点)

10月最終週は溶連菌感染症やインフルエンザなどでの欠席がみられました。現在、校内で特定の感染症の流行はありません。

湯船につかって 心も体も元気に

湯船につかるメリットがたくさんあります。



●疲労回復

体が温まると、 体の中の老廃物を 体の外に出して疲 れが和らぎます。

●ストレス解消

入浴すると、体 や心がリラックス して気持ちが楽に なります。 入浴を活用して 11 月も元気に 過ごしましょう!

♥睡眠の質が良くなる

入浴で上がった深部体 温が下がっていく時に、 スムーズに眠れます。

赤知らせ 11 月 19 日(水)から出産のため産休に入ります。子どもたちの素敵な笑顔に毎日元気をもらいながら、ここまで勤めることができました。行事等で、また子どもたちの活躍する姿を見ることができるのを楽しみにしています。 養護教諭 吉澤 礼美