



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。



記念日いっぱいの11月！いい〇〇の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、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姿勢を意識できるといいですね。

11月8日 いい歯の日



歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、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。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べすぎやずっと口に入れて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役割があります。よくかむと、だ液がたくさん出ます。



～しながら食べる

テレビを見ながらだらだら食べをしていませんか？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。



裏面もご覧ください。

歯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て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されているので、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。

🔥 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。

入浴を活用して11月も元気に過ごしましょう！

お知らせ 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のを楽しみにしています。

養護教諭 吉澤 礼美