

# ほけんだより

令和6年11月  
一宮市立今伊勢小学校



## 11月の保健のめあて **窓を開けよう**

### 「かんせんしょう」を**予防**しよう!

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸かぜなど「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなどまわりの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。



### 11月8日は「いい歯の日」です。

鏡を使って歯の健康チェックをしてみてください。歯ブラシの先が開いていないかや、汚れていないかなど歯ブラシの様子も見るといいですね。



やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまずに飲みこんでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。口がポカンと開いたままになってしまいます。口が開いたままだと、口の中がかんそうし、菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

みらいクリニック院長 今井一彰先生 (少年写真ニュースより)

### 1てあらい

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から戻ったときや、トイレの後、食事の前などにはせっけんを使って、つめの先から手首まで丁寧に洗いましょう。



### 2せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



### 3空気を**入れ替**える

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では空気が流れるように教室の4隅を授業中も10cmほど開けておきましょう。放課には窓を開けてきれいな空気にしましょう。



### 4マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所ではマスクをつけましょう。マスクは顔とマスクの間にすきまができないように、鼻やまほ、あごにぴったりとつけましょう。

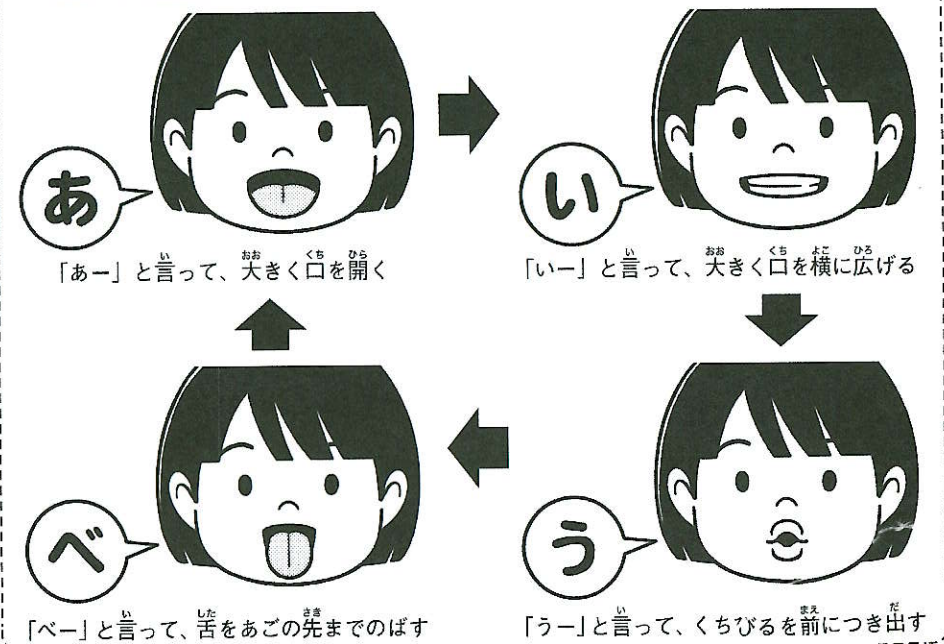


### 5規則正しい生活

夜更かしや、朝ごはんを食べなかったりすると、私たちの免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかりと食べる、お風呂にゆっくりつかるなど規則正しい生活をしましょう。



### 口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう(1日30回)



### よくかんで**食べ**よう

やわらかいものを食べるよりも、かみごたえのあるものを食べたり、食材を大きく切って食べたりすることで、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると、口の周りや舌がよく動いてきたえられるため、自然と口が閉じられるようになります。

※ ほけんだよりは、保健指導の一環として全児童に配付しています。