ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
昭島市立田中小学校
校長　星野　典靖
保　健　室

１１月になり、朝夕の寒さが厳しくなってきました。日が短くなり、冬の足音がすぐそこまで近づいています。寒くなると、ついつい室内で縮こまりがちになりますが、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を整え、外で元気に体を動かしましょう。適度な運動と規則正しい生活が、寒さに負けない強い体をつくります。

１１月の保健目標「寒さに負けないからだを作ろう」

「下着をつけよう」



あたたかい空気をためる

「温度に合わせて調節しよう」



部屋の中も外も同じ服そう？



あたたかい日は上着で調節

「食生活を整えよう」



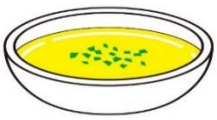


３食バランスよく食べる

朝ごはんを食べる

「体の中からあたためよう」





「体をあたためる野菜」



ニンニク、レンコン、
カボチャ、しょうが　など

「体を動かしてあたたまろう」



運動をすると皮膚がきたえられてかぜをひきにくくなったり、たくさん走る運動を続けると、心臓や肺が強くなったりします。太陽の光を浴びて運動すると「ビタミン」という体に必要な栄養が作られて、強い体を作ることができます。また、体の中からあたたまると、洋服をたくさん着なくても過ごすことができますね。なにより、運動するとおなかがすくので、ごはんがおいしく食べられ、どんどん強い体になって健康になってきます。休み時間には外で運動をし、寒さに負けない元気な体を作りましょう。

寒さに負けない！ピンとのばして良い姿勢！



寒くなると、ついつい肩をすくめて背中が丸まってしまいがちです。背中が丸まると、胸が圧迫されて息が浅くなり、体がこり固まってしまいます。「頭のてっぺんが糸で引っ張られている」イメージで、背すじをぴんと伸ばしてみましょう！姿勢を良くすると血行が良くなり、体もぽかぽか温まりますよ。



１１月８日は「いい歯の日」です！

夏休みの歯みがきカレンダー及び歯垢の染め出し検査のご協力ありがとうございました。みなさんが書いた感想からも、磨き残しがないように工夫をしながら歯みがきしている様子が伝わってきました。いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、磨き残しの多い場所を鏡でチェックしてみましょう。

また、春の健康診断で「歯の受診のお知らせ」をもらった方で、まだ受診していない人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。 むし歯がない人も、定期的に歯医者さんで点検してもらうことで、虫歯やお口のトラブルを未然に防ぐことができます。これからも定期検診を大切にし、健康な歯を守っていきましょう！



冬の乾燥とスキンケア

冬が近づくと空気が乾燥し、お肌の水分や油分が奪われやすくなります。子どもの皮膚は大人よりも薄くデリケートです。かゆみや手荒れ（あかぎれ）が出る前に、日常のケアで肌を守りましょう。

○手あらいの後の「しっかり拭き」が大事！



毎日学校にハンカチは持ってきていますか？手洗いの後、手が濡れたまま放置すると、水分が蒸発するときに皮膚の潤いまで一緒に奪ってしまいます。洗った後は、清潔なハンカチで指の間まで拭き取りましょう。

○保湿ケアは「お風呂上がりすぐ」に！



お湯に浸かった後は肌のバリア機能が一時的に低下し、急激に乾燥が進みます。体を拭いたら、5分以内を目安にワセリンや保湿ローションを塗りましょう。ゴシゴシ擦らず、優しく肌になじませるのがコツです。

○爪の短さをキープしよう！



肌が乾燥してかゆくなると、無意識に掻き壊してしまうことがあります。爪が伸びていると皮膚を傷つけやすく、傷口から菌が入る原因になります。週に１回は爪のチェックとケアをお願いします。