

\*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



きよすしりつきよすひがししょうがっこう  
清須市立清洲東小学校  
れいわねんど 11がつごう  
令和6年度 11月号



あきだというのに、連日のように気温が高く、夏日の記録が更新された10月でしたね。でも、朝・晩は冷えて、一日の気温差で体調を崩している人も多いようです。まだ半袖で元気に遊んでいる人もいますが、上着を一枚持ってくると、上手に体温調節ができますよ。だんだん寒くなって、風邪が流行する時期になってきます。体を冷やして、体調を崩さないよう、自分たちで風邪の予防に努めましょう。

11月のほけんもくひょう  
てあら  
手洗い・うがいをしっかりしよう

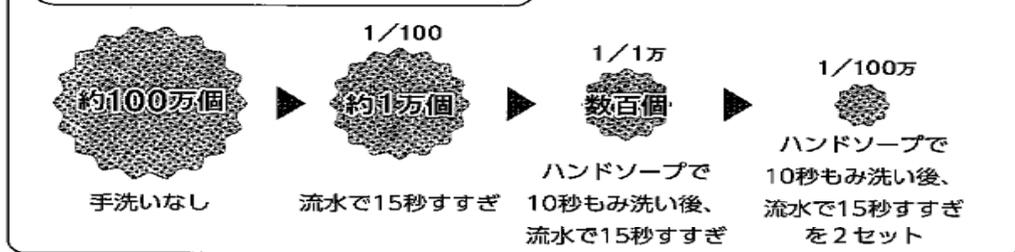
## 予防の基本は手洗い!

### ① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いをする事で、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

### ② ガラガラ ガラガラ



\*うがいの水は静かに吐き出そう。



## 11月8日は「いい歯の日」 3Stepで歯みがきチェック

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間

歯ブラシを小刻みに動かす

歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの角度は45度

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯のみぞ

毛先を垂直に当てることを意識して、小刻みに動かす

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯のうら側

歯ブラシを縦に動かす

奥歯の後ろ

歯ブラシの先端を当てる

## 11月1日は「いい姿勢の日」

### 姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります。

**肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる**

一部筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。

**太りやすくなる**

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

**疲れやすくなる**

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

**集中力が落ちる**

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいため集中力が低下します。