

ほけんごよみ 11月

令和7年11月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

11月に入り、一段と気温が下がって寒い日が続いています。冬は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行する時期です。外から帰ってきたとき、トイレのあと、給食の前などはせっけんを使用していねいに手を洗いましょう。また、寒い日でも窓を開けて教室の換気を行いましょう。

感染症に負けないために！できることをしよう！

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上ると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われる所以、水分をしっかりとて脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくて良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーをつかうので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「纖毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

おこな しどう 歯みがき指導を行いました

2年生～5年生を対象に、朝の時間を使って歯みがき指導を行いました。子どもの歯から大人の歯に生え変わるこの時期は、むし歯になりやすい時期であります。食後3回の歯みがきの大切さを知り、特にみがき残しの多い奥歯や前歯の裏側、歯と歯の間のみがき方を学びました。



それでも上手く歯垢が
落ちないときは

みがき残しの場所別

オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

★低学年は①奥歯②歯と歯の間を中心に。

★中学年は①奥歯②前歯の裏側を中心に。

★高学年は①奥歯②前歯の裏側を中心に。

また、フロスや歯間ブラシについて学びました。



番外編 齒肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック

