

# ほけんだより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成26年11月4日発行  
(家庭数配布)

11月になり、朝晩の冷え込みが増してきました。早宮小では、元気に遊んでいる子供も多くいる一方で、マスクをしたり、咳をしたりしている児童も増えてきました。体が冷えて、おなかの調子を崩したり、腹痛を訴える子どもも多くなる季節です。下着を着るなどの衣服の調節や排便状態の観察など、体調管理に注意しましょう。



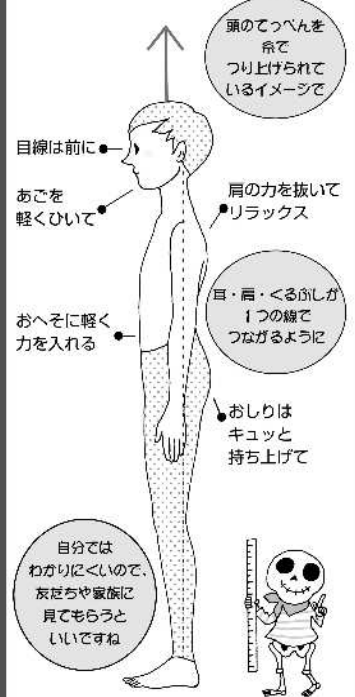
## 11月10日はトイレの日

イ

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月10日にちなんで決められました。日本トイレ協会いわく——うんちを知れば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知れば環境問題に関心をもてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身につけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目!?

参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)

## 姿勢をチェックしてみましょう



## かぜをひきやすい季節です

今はまだ、寒さに体が慣れておらず、かぜをひきやすい時期です。かぜ予防対策を紹介します。

### ●汗の始末は、丁寧に

汗をかいたままでほおっておくと、体が冷えて、かぜをひく原因になります。タオルで拭く、下着を着替えるなど、こまめな対応が必要です。

### ●手洗い・うがい

「外から帰ったとき、食事の前、運動・トイレの後」が手洗い・うがいのタイミングです。習慣になるように!

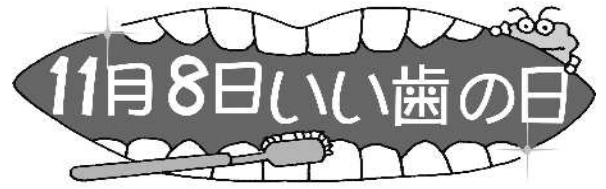
### ●湯冷め・うたた寝に気をつけて

湯冷めやうたた寝は、体が冷えることで、かぜの原因になります。注意してあげてください。



11月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう



### せきエチケット

- せきやくしゃみをほかの人にに向けてしない。
- せきがでるときは、できるだけマスクをする。
- マスクがない場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- 手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。



10月16日に3年生が保健所の歯科衛生士さんや歯科校医さんから歯みがき指導を受けました。むし歯になりにくいおやつを食べ方のポイントを学びました。

時間と量を決めて食べる おやつを選び方を考える  
飲み物との組み合わせを考える、  
皆さんも気をつけておやつを食べましょう。



むしばにならないために  
あまいものと、かしこくつきあおう！

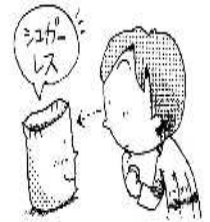
#### だらだらたべない

いつも口のなかにあまいものがはっていると、むしば菌に「ずっとはたらいていいよ」といっているようなものです。おやつはできるだけ回数（かいすう）をへらそう。



#### 砂糖に注意！

「シュガーレス」を目印（めじるし）に、できるだけ糖分（とうぶん）がふくまれているおやつがオススメ。



#### ジュースにも注意！

特に、糖分（とうぶん）が多くふくまれるジュースは、できるだけさけるようにしよう。もし飲む場合は、きちんとはみがきをしよう。量（りょう）も少なくして、1日1本くらいでまんしよう。



#### 寝る前のはみがきは忘れずに

寝ているあいだは、むしばが得意（だいじ）なので、寝る前は必ず、はみがきをしよう。



ただいまの次は？

かばんを置いたら、すぐ、おやつ...ではなくて、まず、洗面所へゴー!!

▶手洗い  
流水で手をぬらしたら、せっけんをつけて、しっかり泡立（あわ）てます。指先（さき）や指の筒（つつ）も忘れずに洗ったら、流水でしっかり流（なが）しましょう。これで、手にくっ（くっ）ついているウイルスや細菌（きんじゅん）を洗い流（なが）します。

▶うがい  
ガラガラうがいとブクブクうがいで、のどにくっついて、体の中（み）に入（い）ろうとしているウイルスたち（たち）を洗い流（なが）しましょう。

