

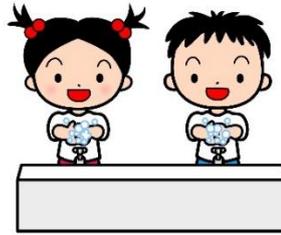
ほけんだより 11月

【家庭数配布】

令和4年11月8日
練馬区立練馬小学校
保健室



日に日に風が冷たくなり、空気の乾燥も感じるようになり
ました。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、
風邪やインフルエンザなども流行りやすくなります。手洗いや換気などの
感染症対策をこれまで通り続けていきましょう。



しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれ
になりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。



© 少年写真新聞社 2022

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

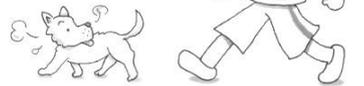
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り切りましょう!



うらめん 裏面あり



11月8日は いい歯の日

春の健康診断でむし歯が見つかった人は、治療が済み
ましたか？むし歯ができてしまうと、自分で治すことは
できません。しかし、むし歯の予防はみなさんの力でも
できます。むし歯を防ぐために、歯みがきをていねいに
することやお菓子の食べ方を工夫してみましょう。



おやつは、時間を
決めて食べよう！

よくかんで食べよう！



歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの正しい方のポイントも

「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい 水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



だれの歯が一番？

一番重い歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



一番長い歯は？

ゾウの歯(キバ)は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



かむ力一番は？

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりやすいですね。

