

ほけんだより 11月

平成30年11月2日(金)
丹波小学校
保健室

- 命を救う手洗い
- うがいの順番
- うんちで元気

今月の保健目標
【寒さに負けない】
からだをつくろう!

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。11月は「〇〇の日」という記念日がたくさんあります。今月のほけんだよりでは、その中からみなさんの健康に関する話や雑学などをピックアップして紹介します。

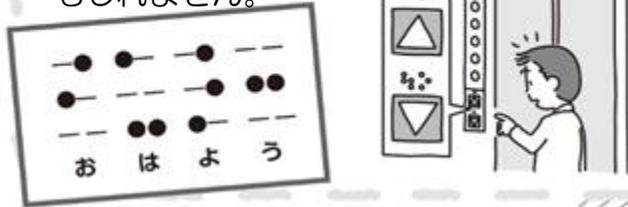


～記念日で見ると11月～



11/1 点字の日

日本語の点字が作られた日。点字は駅や家の調味料や家電にも意識してみるとたくさん見つかります。逆に、ここに点字がないのは不便だな、と気付いたら、みなさんが目の見えない人の力になれるかもしれません。



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんの手入れ次第です。虫歯や歯ぐきの病気にならないように、ていねいな歯みがきを。

- 食べかすが残っている。
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいものがついてる。
- 歯ぐきがはれている。
- 歯ぐきが赤くなっている。

みがいたあとは鏡の前でチェック!



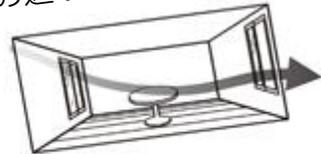
11/8 レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨がすけて見えました。これが医学に応用されて、レントゲン写真になったのです。レントゲン撮影で「息を吸って」は、肺の中を、「息を吐いて」は他の臓器をよく見るためです。

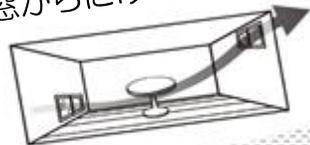


11月9日 いい空気の日

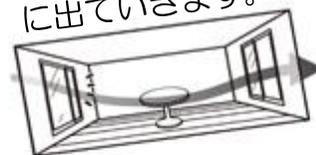
◎ 空気の入りと出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



◎ 高低差を利用する
下の窓から新鮮な空気が入り、こもった空気が上の窓からにげていきます。



◎ 入口は小さく出口は大きく
入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう◎

11月10日はトイレの日

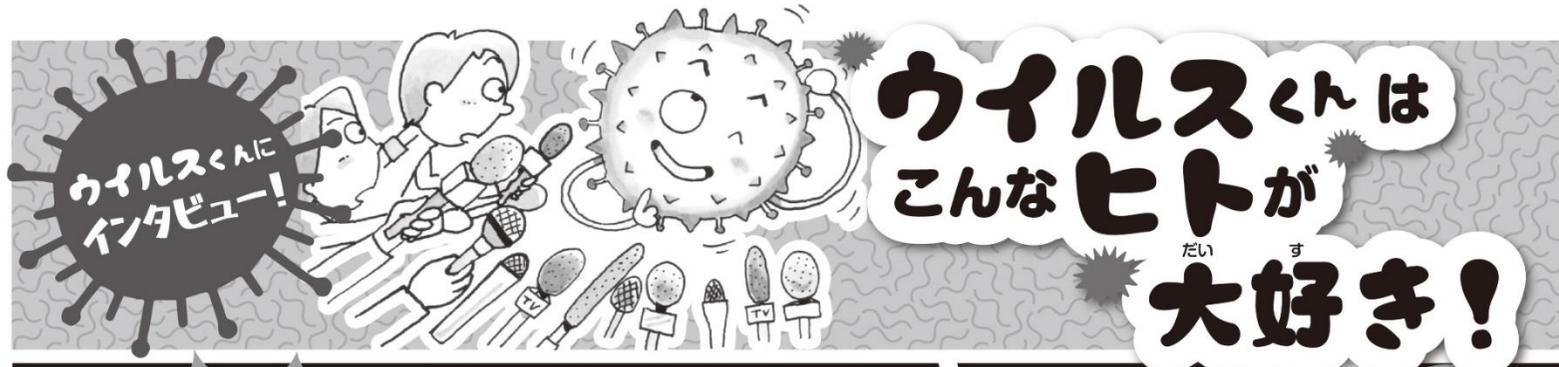
小さな思いやりでピカピカトイレ

みんなが気持ちよく使えるようにしてあげよう!



トイレからでるとき
ちょっと確認

- ・ 流し忘れてないかな?
- ・ 汚してないかな?
- ・ ゴミは落ちてないかな?



ウイルスくんは こんなヒトが 大好き!

**くしゃみやせきを
手で押さえない子!**

おかげで他の子のところまで
飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!

家に帰ったときや、
ごはんの前に洗わない子が
特にスキ!

**窓を閉め切った
部屋にいる子!**

外に追い出されず、一緒に
いられてしあわせだな~

**人ごみの中に
よく行く子!**

仲良くなるチャンスが
いっぱいあるよ

夜ふかしをする子!

寝不足の子はめんえき力がない
から、すぐに友だちになれるよ



病気にならない (ウイルスくんに嫌われる) ためには、どうすればいいかわかったかな?

手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ!

ばい菌やウイルスを体にいれないための、
大切な習慣は、「正しい手洗い」。
これだけで予防できる病気はたくさんあります!

正しい手洗いを覚えてね

- *流水で洗って、石けんをあわあわに
- *手のひら、手の甲をスリスリ
- *両手を組んで、指の間もゴシゴシ
- *親指は反対の手でネジネジ
- *指先とつめの間は手のひらで
- *最後は手首もネジネジ

クシユクシユ

流水で洗い流して、
清潔なタオルでふいて、おしまい!

