

ほけんだより11月

2024年11月号
栃木県立益子特別支援学校

ひるま すす あさばん ひえ こ きび
昼間は過ごしやすいのですが、朝晩の冷え込みがだんだん厳しくなってきましたね。いよ
いよ冬の始まりです。みなさん体調を崩していませんか？気温が下がり乾燥してくると
かんせんしょう りゆうこう じき てあら りよう かんせんよぼう てきど
感染症が流行しやすい時期になります。手洗いやマスクを利用した感染予防、適度な
うんどう きそくただ せいかつ こころ しょうぶ からだ つく
運動・規則正しい生活を心がけて丈夫な体を作りましょう。



むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

いい歯キープ出来ていますか？歯みがきの後、みがき残しの多いところをチェックしましょう!



磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。

よく噛んで しっかり歯みがき
いい笑顔!



この5カ所は意識して磨こう!

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、
「風邪の症状が急に出了」という経験を
したことはありませんか。
でも、そうなる前にサインがあったはず。

check

風邪のひき始めの サイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかも
しれません。そんなときは悪化を防ぐために
次の5つの対策をしてみましょう。

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



体温が上がると、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ので、水分をしっかりとっ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も良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

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「絨毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまう。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。