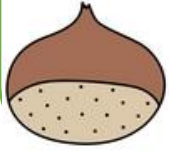


今月の保健目標：「からだをきたえよう」



すくすく♪11月



※^{いっしょ}うちのひとと一緒に読んでね♪ 令和6年11月 さいたま市立大牧小学校 保健室



📢 鼻こきゅうのススメ 📢

朝夕の寒さが少しずつ厳しくなってきましたね。寒暖差がおおきくなると、鼻水、鼻づまりなど、口で呼吸することが増えるかもしれませんが、できるだけ「鼻呼吸」を心がけましょう。鼻で呼吸すると、次のようなメリットがあります。

ウイルスやホコリをブロック！

鼻にはフィルターの役割があり、空気中のウイルスやホコリを吸い込むのを防ぎます。



喉を乾燥から守る！

鼻呼吸をすることで、口や喉が乾燥しにくくなり、風邪をひきにくくなります。



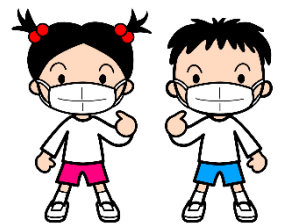
感染症予防のためにも、毎日少しずつ意識してみてくださいね♪

🌸 せきエチケットを守ろう！ 🌸

これから風邪やインフルエンザが流行りやすい時期になります。せきやくしゃみをする時は「エチケット」を守って、まわりの人にうつさないようにしましょう。

せきエチケットのポイント

①せきやくしゃみがあるときはマスクを着用する。（病院を受診しよう）



②急なせきやくしゃみをする時は、できるだけ手を使わず、腕の内側で口と鼻をおおう。



※せきやくしゃみの後は、しっかり手を洗うことを忘れずに！



🦷 11月8日は「いい歯の日」 🦷

「いい歯の日」は、歯の健康を見直す大切な日です。毎日の歯みがきはもちろんですが、みなさん、よくかんで食べていますか？よくかむと、むし歯になりにくだけでなく、身体にいいことがたくさんあります。

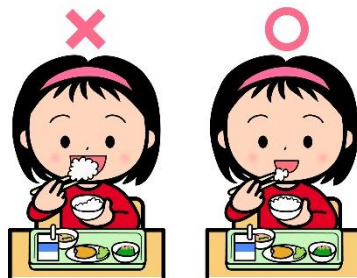


よくかむために

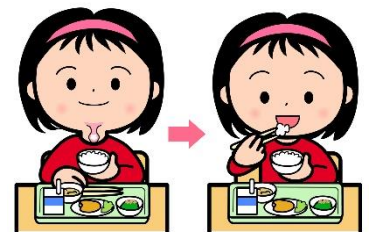
★ひとくち 30 回かむ



★ひとくちの量を少なくする



★飲み込んでから 次の食べ物を入れる



保護者の方へ ～ 歯ブラシ点検のお願い ～

いつも本校の保健活動に御理解・御協力いただきありがとうございます。本校では、給食後の歯みがきを推進しています。

毛先の開いた歯ブラシでは、むし歯の原因となる歯垢を効果的に落とすことができません。

この機会に、ご家庭で歯ブラシの点検をしていただき必要に応じて交換をお願いいたします。

