ほけんだより 11月

千波小
保健室
R3.11.1

1月は，いよいよ第２回ミニ秋動祭がありますね。運動前・運動中・運動後には水分をとり，汗をしっかりふきましょう。そして，けがのないよう運動前後のストレッチも忘れず，楽しいミニ秋動祭にしましょう。また，そろそろインフルエンザもかかりやすくなるので，引き続きマスク・換気・消毒・手洗いをして，11月も元気に過ごしましょう！！

１１月の保健安全目標

- 外で運動をし，体をきたえよう
- 外での遊びを工夫しよう

いい歯の日 一本一本Tねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

よく噛んで食べよう！よく噛むことで…

- 消化を助ける
- むし歯を予防する
- 食べ過ぎを予防する
- 力がアップする
- 脳の働きが活発になる
- 食べ物がよりおいしくなる

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！

病気に負けない
体力がつく

夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり

疲れにくい
からだになる

肥満や生活習慣病の
予防になる

★インフルエンザを予防しよう

インフルエンザになると熱が出たり，のどや関節が痛くなったりします。そうなる前に予防のためにワクチンを打っておきましょう！！

★クイズ

Q．ワクチンを打っても，インフルエンザにかかることがある？　　①はい　②いいえ

感染症対策は「ま・か・し・て」！

★クイズの答え①はい　ワクチンを打っても完全に抑えることはできません。しかし，**インフルエンザにかかりにくくする働きや重症化するのを防ぐ**ことができます。また，ワクチンを打つだけでは安心できません。これまで通り感染対策を続けましょう！！