

# ほけんだより



令和元年11月8日  
八幡台小学校 保健室

NO. 8

すごしやすい季節から、少しずつ寒い季節へと変わってきました。「かぜをひきそうだな・・・。」と感じている人も、今から気をつけると、きっとだいじょうぶです。しっかり体を動かして、しっかりごはんを食べて、はやね・はやおきをこころがけましょうね。



## インフルエンザの予防接種を受ける人は、

早めに受けましょう。

本校は、8月下旬と9月上旬にインフルエンザにかかった人が数名いましたが、10月にかかった人はいません。

例年、インフルエンザは12月～3月ごろ流行します。ワクチンをうって、

効果が出始めるまでにはしばらくかかりますので、11月ごろからがおすすめです。

### インフルエンザ



早めの予防接種を

## 11月12日は“皮膚の日”

### ①顔や体を清潔に保とう

汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびができたり肌があれたりしてしまいます。お風呂にはいったときや汗をかいたあとは、洗い、清潔にしておきましょう。



# よくかんで食べることの効果

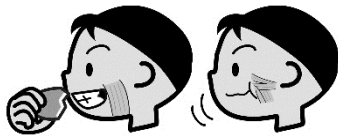


よくかんで食べるようにすると、だ液(つば)が多く出て、むし歯を  
 防ぎ、消化を助け、さらに、歯の周りの筋肉を強くする効果もあり  
 ます。ひとくちに30回以上かむといいそうです。また、食べ物をかむときには、前歯だ  
 けを使ってかむのではなく、おく歯で細かくすりつぶすようにかむことも大切です。

よくかむと



だ液が多く出る



口のまわりの筋肉が働く



歯の健康を保つ



食べ物を消化

しやすくする



歯をくいしばる力が強くなり、

運動能力が上がる。



## 11月の保健行事

13(水) 歯科健診 3・6年生

14(木) 歯科健診 2・5年生

28(木) 歯科健診 1・4年生

### ② 皮ふの乾燥を防ごう

冬は皮ふが乾燥して、つっぱったりカサカサしたりかゆく  
 なったりするなどの症状があらわれます。お風呂上りなど  
 に保湿クリームをぬって乾燥をふせぎましょう。(保湿クリー  
 ムをぬるときは、お家の人に成分を確認してもらってからにしましょう。)

