



ほけんだよい

吉川市立
旭小学校
保健室

11月1日

風が冷たくなってきました。身体が寒さになれていないこの時期は、かぜ、インフルエンザに注意が必要です。手洗い・うがいだけでなく、旬のおいしい食べ物を食べて、思いっきりスポーツをしてじょうぶな身体をつくりましょう。引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止につとめましょう。

11月の保健目標 体をきたえよう

そろそろ、かぜ、インフルエンザの対策をしましょう



かぜを予防するからだづくり

適度な運動をする

かぜに対する抵抗力を高めるのに役立ちます。

手洗い・うがいをしっかりする

外遊びのあと、給食の前、家に帰った後など手洗い、うがいの回数を増やしましょう。

ストレスを解消する

笑いとはからだの免疫力・抵抗力を高めます。

睡眠をじゅうぶんにとる

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。ゆっくり身体を休めてからだの疲れをとりましょう。



マスクをする



人への感染をふせぎ、乾燥からのどを守ります。せき、くしゃみのでる人、かぜをひいている人は、友達にうつさないようにマスクをしましょう。新型コロナウイルス感染拡大を防止するためにも必要ですね。



ビタミンで免疫力・抵抗力を高めよう！

栄養バランスのとれた食事

意識してとりましょう

ビタミンB1

豚肉・レバー・大豆・豆類・ごま
乗り物よいや記憶力の低下を防ぐ

ビタミンB2

レバー・卵・いわし・うなぎ
サバ・牛乳
肥満の防止や視力低下の予防

ビタミンE

食物油・かぼちゃ・ほうれんそう
抜け毛予防・疲労回復

ビタミンA

うなぎ・レバー・チーズ・にんじん
視力低下の予防・皮膚や髪の保護

ビタミンD

煮干し・かつお・マグロ
むし歯予防・骨そしょう症予防

ビタミンC

いちご・緑黄食野菜・イモ類
かぜの予防やストレス解消

かぜのときは？

なべやきうどん・豚汁・茶碗蒸し
イチゴ・柿など

11月8日は「いい歯の日」

どうしてむし歯になるの？

食べのこし・歯垢

ミュータント菌

酸(歯を溶かす液)

むし歯

10/25現在のむし歯治療率

むし歯があった人の歯科医受診率は1年生56%、2年生67%、3年生50%、4年生33%、5年生43%、6年生100%、なかよし57%です。受診率全校平均54%です。まだの人は18人います。むし歯は、自然になおることはありません。早めに受診してください。

保護者の方へ

治療が終わりましたら、受診結果を学校までご提出ください。