

# ほけんだより 11月

令和2年11月4日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

朝晩、冷え込むようになり、校庭の木々も色づき始めました。たくさんの果物がたわわに実る“実りの秋”です。ビタミンたっぷりの果物を食べて、免疫力を高めましょう。

「のどがいたい」や「おなかがいたい」の症状が増えてきました。布団や衣服を上手に調節し、たっぷりの睡眠と栄養をとり、コロナやインフルエンザに負けない健康な体を作りましょう。

## トイレ！キレイに使えていますか？

トイレのマナーを守っていますか？流れていないウンチや散らかったペーパーが増えていきます。また、トイレでふざけてケガをする人もいます。自分のトイレの使い方を振り返ってみましょう。

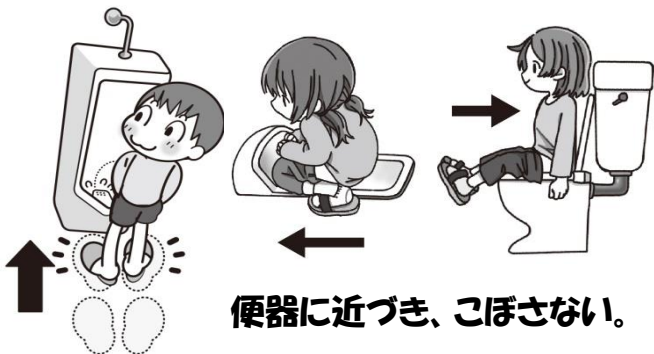


11月10日は「トイレの日」

よごしたら、ふく。



トイレの後は、ふたをして必ず流す。



便器に近づき、こぼさない。

### 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

### 冬の水分のとり方

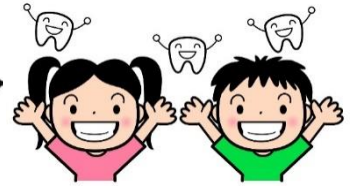
- ☕ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☕ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☕ 白湯など温かいものを選ぶ

トイレットペーパーであそばない。

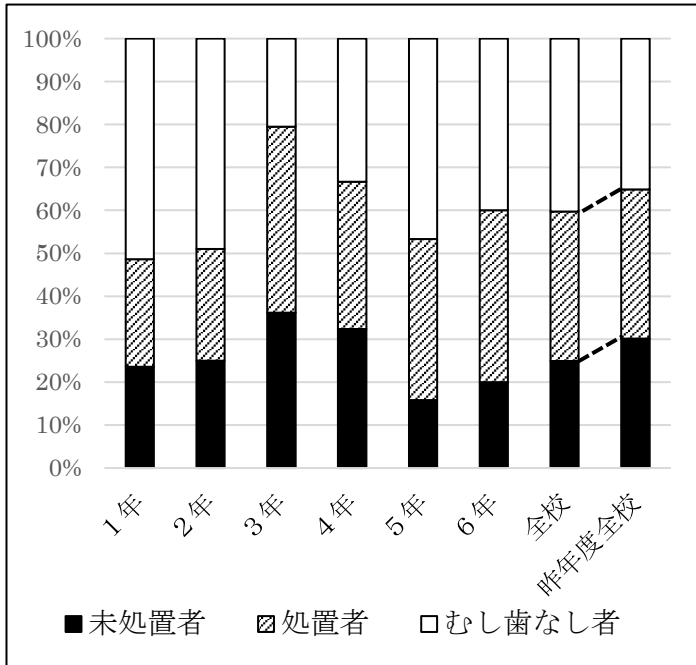


必ず手を洗う。

# 11月8日いい歯の日



## < 歯科検診の結果 >



10月20日に歯科検診がありました。コロナ休校による生活の変化やマスク着用など、お口の環境が悪くなっていますが、沼っ子のむし歯は去年より減少しています！  
 「むし歯がある人」が **24.9%** (昨年度 **30.1%**)  
 「むし歯がない人」が **40.3%** (昨年度 **35.1%**)  
 生え変わる歯の歯みがきが上手に出来ているのだと思います。鏡を見ながら、自分の歯並びに合った歯みがきを続けましょう。  
 結果のお知らせをもらった人は、必ず歯医者さんへ行きましょう！

**歯医者では、万全の感染防止対策を行っています。安心して治療に来てくださいね！**



## 歯みがきの「新しい生活様式」



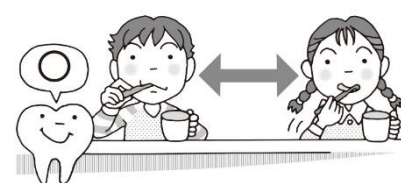
**密にならず、マスクをしてソーシャルデスタンス！**



**高いところからはき出さない。低いところで！**



**前を向き、おしゃべりをしない！**

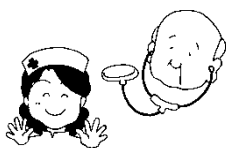


**鼻呼吸をして、だ液(つば)をたくさん出そう！**

withマスクでも



意識して鼻呼吸を



## 健康診断★ご協力ありがとうございました！

学校では病気の「疑い」のある人にお知らせをしています。さっそく受診してお返事をいただき、ありがとうございます。受診の結果「異常なし」と診断される場合もありますが、症状が継続している場合は、ぜひ受診されますようお願い致します。