

# ほけんだより 11月

令和元年 11月 松原市立恵我南小学校 保健室



11月8日は立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだを温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。

## 【カゼをひきやすいのはこんな人】

カゼをひきやすい季節です。

生活習慣を整えて、丈夫なからだをつくりましょう。



疲れている人 運動不足の人 寝不足の人

## スピッツバルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。

なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか？ 理由は、船が入れるようになりたくさんの方がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをすることが大切です。



## 11月8日はいい歯の日

むし歯予防をしましょう。



食後の歯みがき



よくかんで食べる



おやつは時間と量を決める



甘いものばかり飲まない



時々、歯ブラシの毛先が開いていないか点検しましょう。後ろからみて、毛先がはみ出て見えていたら要注意です！毛先が開いていると、歯にうまくブラシがあたりず、きれいに磨くことができないからです。

## おうちの方へ 色覚検査について

1年生の希望者を対象に12月に色覚検査を実施します。自分自身の色の見え方の特性を知っておくことで、日常生活や今後の進学・就職において、トラブルを防ぐことができます。希望調査の配布は11月中旬を予定しています。(1年生のみ) 他学年のお子さまで検査を受けたい希望のある人は、担任を通じてお知らせください。