

# ほけんだより 11月

古河第四小学校保健室 No.7 平成30年11月8日

11月になり、朝夕肌寒く感じる日も増えてきました。「手洗い・うがい・せきエチケット」をしっかりと、かぜ・インフルエンザを予防しましょう。

11月の保健目標

かぜを予防しよう



かぜやインフルエンザを予防するには

**うがい・手洗い**  
うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

**十分な睡眠**  
早めに寝て、十分に体を休めましょう。

**換気と保湿**  
こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

**十分な栄養**  
なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

**人ごみを避ける**  
インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

© 少年写真新聞社 2018

インフルエンザを予防するために、予防接種を受けることをおすすめします。

Q1 予防接種を受けると、インフルエンザにかからない？

A1 受けてもかかる人もいます。ただ、インフルエンザにかかっても重症になるのを抑えることができます。



Q2 いつごろ接種したらいいの？

A1 ワクチンで抗体ができるのは、接種後2週間ほどたってからです。流行が始まる12月くらいまでに受けておきましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

11月の献立表の裏面、給食だよりにも記事があります。

1学期の健康診断の歯科検診結果はいかがでしたか？

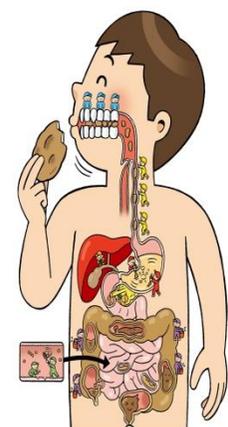
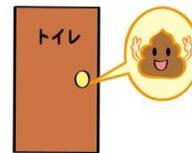
むし歯があった人はもちろんですが、口や歯の健康のために、1年に1回はかかりつけの歯科医院を受診することをおすすめいたします。



11月10日は「トイレの日」です 11「いい」10「といれ」

1986（昭和61年）、日本トイレ協会が制定しました。

北校舎のトイレ改修工事が進んでいます。完成が待ち遠しいですね。



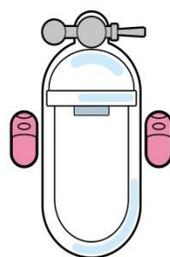
ところで、みなさんは、学校のトイレで排便できていますか？

生き物はみんな、生きるために食べ物を食べ、いらなくなったものは、便として出しています。

学校で給食の時間があるように、学校のトイレで排便をする時間があっても、はずかしいことはありません。



排便には、生活習慣が関係しています。早寝早起き、栄養バランスのとれた食事、体をよく動かすといったことで、体のリズムが整うと、毎日同じぐらいの時間に排便したくなります。



和式トイレにもチャレンジ！！

洋式トイレが普及し、「和式トイレが苦手」という声を聞くようになりました。

校外学習等で、洋式トイレが大渋滞ということも少なくありません。

和式トイレでの「しゃがむ」動作は、足の関節の動きをスムーズにしてくれる運動にもなりますので、和式トイレも使えるようにしておきましょう。