

# ほけんだより

11月

逗子市立久木小学校 保健室

2025/10/31

気温もぐっと下がり一気に秋らしくなりました。体調管理が難しい季節に突入です。感染症に罹患しないよう睡眠・栄養・手洗いを意識してウイルスに負けない身体づくりを心がけましょう。今年はインフルエンザの流行が早い予報も出ています。予防接種を早めるなど対策をしていきましょう。

修学旅行・遠足・社会科見学等で校外での学習も多かった10月。学校の中では経験できない学習や、体験もあったことと思います。11月には5年生の林間学校があります。みんなで参加できるよう、体調を整えましょう。また、いつもと体調が違ふと感じた時は、無理をせず自宅で休養しましょう。



いい は ひ  
11月8日は「いい歯」の日です。

スポーツをする時、重いものを持ち上げる時など、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。日頃からしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

## 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



## ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

感染症を寄せつけない

## 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

# 湯船

につかって

# 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

### ❤️ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

### ❤️ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

### ❤️ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船に浸かると疲労回復や、ストレス解消にもなります。また、嗅覚は脳と密接に連携しています。香りをかぐと1秒もたたない間に脳の奥まで届き、自律神経・交感神経・副交感神経に作用します。お気に入りの匂いの入浴剤やアロマオイル等を湯船に入れて、香りの効果で、脳の疲労も回復させましょう。

