

# ほけんだより 11月

\*11月の保健目標

ただ せいかつしゅうかん  
正しい生活習慣をみにつけよう

令和6年 屋良小学校保健室

げんきにすごそう! 11月の「いい日」

いい は は ひ  
11/8 いい歯の日



いい く(き) ひ  
11/9 かんきの日



いい ひふ ひ  
11/12 ひふの日

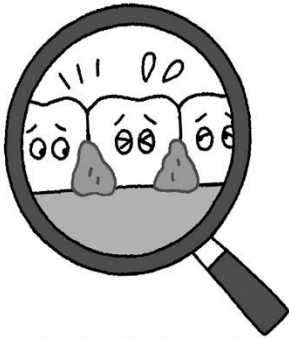


はや たいおう たいせつ  
カゼひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

しにくえん よ ぼう げんこうで き にく  
歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



しにくえん げんいん は  
歯肉炎の原因は、歯と  
しにく さかいめ しこう  
歯肉の境目にたまった歯垢



けんこう しにく うす ひ し  
健康な歯肉は薄いピンクで引き締まって  
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



ていねい  
丁寧なブラッシングを  
つづ 続けることで改善できる

し せい せい かつ  
こんな姿勢で生活していませんか?



ね  
寝ころがって  
どくしょ  
読書をする



した む  
下を向いて  
つか  
スマートフォンを使う



せ なか まる  
背中を丸めて  
つか  
タブレットを使う



からだの中は大丈夫?

# タバコの害



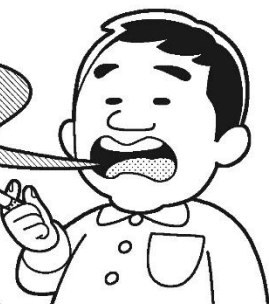
タバコのけむりには、タバコを吸う人が直接吸いこむけむり（主流えん）と、タバコの先などから出て、周りの人が吸いこんでしまうけむり（副流えん）があり、副流えんのほうが、主流えんよりも多くの有害物質をふくんでいます。タバコは、吸う人にも周りの人にも害をあたえるので、大人になっても吸わないようにしましょう。

タバコにふくまれる三大有害物質

ニコチン

タール

いっさんかたんそ  
一酸化炭素



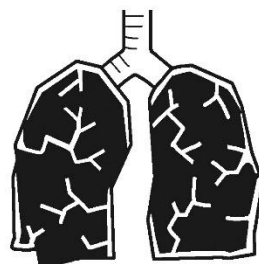
タバコを吸い続けると起こる主な害



はだがある



歯がよごれ、口がくさくなる



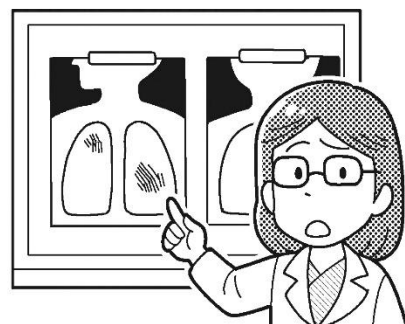
肺の病気になる



運動で力が発揮できなくなる



血管が弱くなる



がんにかかりやすくなる

© 少年写真新聞社 2024

タバコはきっぱりと断りましょう

タバコは、一度吸い始めるとやめるのがとても難しいものです。もしもタバコをすすめられても、絶対に断りましょう。

\*20歳未満がタバコを吸うことは、法律で禁止されています。



© 少年写真新聞社 2024