

令和7年11月13日

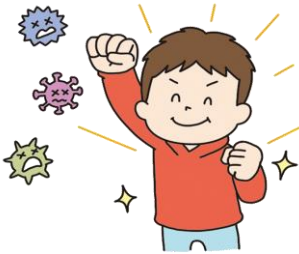
嘉手納町立屋良小学校

今月の保健目標

正しい生活習慣を身につけよう

ほけんだより 11月

感染症にはまけないぞ！



日が暮れるのが早くなり、一日の寒暖差でかぜをひきやすくなる季節になりました。県内ではインフルエンザ注意報が継続中です。(屋良小の13日時点でのインフルエンザ報告は1名、腹痛・嘔吐などの胃腸症状、頭痛による欠席が増加傾向。)手洗い、うがい、咳エチケットなどの対策とともに、免疫力(体の中に侵入したウイルスや細菌などと戦い排除する力)を高めるようにしましょう。栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠、適度な運動、ストレスの発散なども有効ですよ！



むし歯のないピカピカの歯へ



11月8日は、いい歯の日でした。むし歯の治療は済みましたか？5月の歯科検診で「むし歯がある」とお知らせした児童84名のうち、治療済みの報告を受けた児童は19名です。

★まだ治療を終えていない方は、早めの治療・治療の継続をお願いします。(治療報告書を提出してください)

★むし歯を作らないように、食後・ねむる前の歯みがきをていねいにしましょう。

むし歯のなかった児童や治療が終わった児童へ、歯ブラシのプレゼントを贈ります。これからも歯を大切にしてくださいね！

セルフケアとプロケアで健康な歯に！

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をしてもらう



スマホ利用のルールを決めよう



ねむる前のスマホやゲームのやり過ぎに注意！

ぐっすり眠って



「眠る脳」に必要な準備をしよう！

寝室は暗く静かに



ぬるめのお風呂

洗濯した寝まき



干した布団

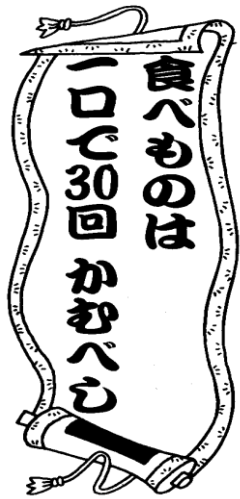
静かな音楽を聴く



軽い体操



生活習慣病とは、毎日の行動が積み重なって起こる病気のことです。その予防には子どものころからの生活の仕方が大切だと言われています。食事のバランスや間食のとり方・量、適度な運動、十分な睡眠など、より健康に過ごすためにできることはないか、今一度、考えてみましょう。



望ましい生活習慣を身につけ、健康な体をつくらう！

<p>睡眠</p> <p>夜ふかしせず、 十分睡眠をとる</p> 	<p>栄養</p> <p>3食、バランスよく 栄養をとる</p> 	<p>運動</p> <p>白頃からこまめに 体を動かす</p> 	<p>排便</p> <p>決まった時間に トイレに行く</p> 
--	--	--	---

家のお手伝いで一石二鳥！

体を動かすことは健康によく、おうちの人も大助かり！



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱい感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！