保護者様

ほっけんだより 11月号

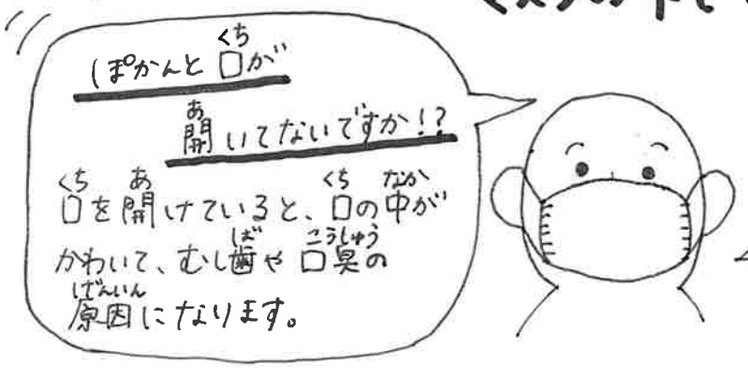
令和8年10月30日

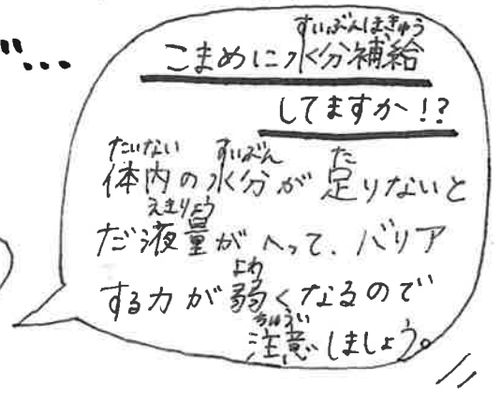
横浜市立新崎小学校
保健室

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直してみてください。

新型コロナウイルスが世界中で大流行したことを機に、「マスク」が身近なアイテムとして流通するようになりました。中には、花粉対策もあり、"一年中マスクをしている"という人も少なくないですね。マスクをしていれば大丈夫ではなく、口の中の健康状態にも注意していきましょう。

マスクの下で…





マスクをつけるとイイタイミング

くしゃみやせきが出ているときは、まわりの人にうつさないようにマスクをつけることをおすすめします。



マスクをはずすとイイタイミング

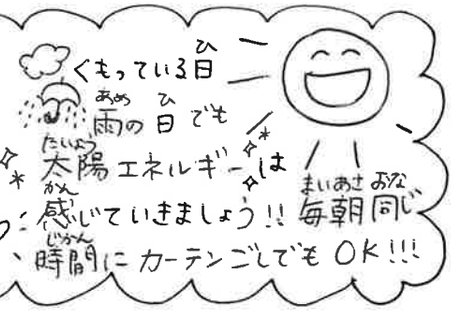
気温が高い暑い日や運動するときは、マスクをはずしましょう。



特に体育のときなど「かぜ気味だから…」と付けて運動している子もいますが、せっかく運動できるときは、脳いっぱい空気を吸ってほしいものです。

11月の保健目標

休み時間は、外で体を動かそう!!



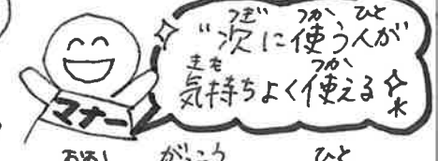
歯と口の健康術

口の中の健康状態は、全身の健康と深くつながりをもっています。歯の生え変わりが活発な小学生期。むし歯予防に気をつけることはもちろん、キュッとひきしまった歯肉でいられるよう食生活やすいみん時間も大切にしていきましょう。

11月は健康にイイこといっぱい意識してみよう!

- 11/8 いい歯の日
- 11/9 換気の日
- 11/10 いいトイレの日
- 11/14 世界糖尿病デー
- 11/18 世界COPDデー
- 11/20 世界子どもの日

※きつ煙・肺の健康



トイレの使い方

家でも学校でもキレイに使えてますか?



水を流せたかな!?

自動で流れないトイレもまだまだ多く、学校もその一つ。ちゃんとふり返って、流せているか確認しましょう。

トイレットペーパーは、あるかな!?

自分が使いおわってしまったときは、新しいものをセットしてから出られるといいですね。

流しのまわり、水でびしょびしょ〜。

ハンカチがないから…と水滴をポタポタたらして教室まで行く姿を見かけます。その場でふいてから歩き出せるといいですね。

腸活ビンゴのご協力ありがとうございました♡



日々の生活を見直すと、意外と身近なところで腸活ができていたことに気付いてもらえたようで、すてきなオリジナル腸活がたくさん集まったので紹介させてもらいます♡



よく笑う

"笑う門には福来たる"というように、免疫力UPが期待できる、とても有効な方法ですね！

甘酒をのむ



麹の力が腸内細菌を元気にしてくれます!!

おふろであたたまる



体温と同じくらいのお湯に10〜15分つかることで代謝が上がり、腸のはたらきがよくなります。

食物繊維を多く含む食材ランキング



堂々の1位は、**きくらげ**です👑

中華料理やいため物、おひたしなど、いろいろな調理法でおいしく腸活に取り入れてみてください。

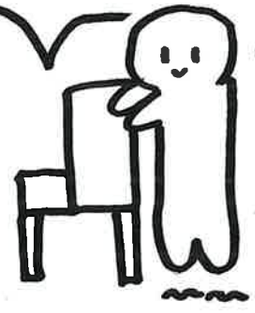
続く2位は、**干ししいたけ、切り干し大根**です

乾燥させたことで、ビタミンDがぎゅっと濃縮されています。

さらに3位は、**納豆、もち麦**など、発酵食品です。

もち麦に似た、おし麦は、給食にもよく使われるほど、体の調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。

よいうんちを出すためには、毎日つま先立ちをする!!!とよい○か×か。



オリジナル腸活をもとに保健委員児童が作成した○×クイズです。

