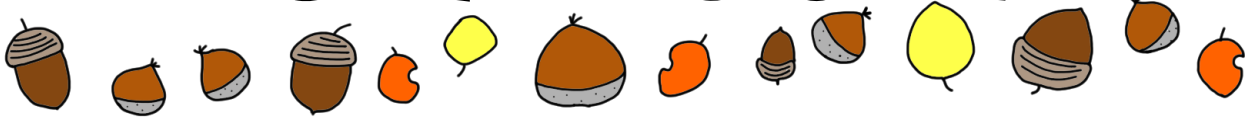


# 11月 ほけんだより

令和3年11月  
弥富市立栄南小学校  
保健室



朝や夕方は風が冷たく感じられるようになり、鼻水をすすっている人が見かけられるようになりました。風邪を引いたかな？と思ったら、無理をせず、早めに休養を取るようになしてください。そして、たっぷり栄養を取るようになしてください。特にビタミンを取ることで、免疫力が高くなります！

感染症対策は「**ま**・**か**・**し**・**て**」！

あいことば おぼ  
合言葉を覚えて、やっていこう！



- マ**スクをつける
- か**んきをする
- し**ょうどくする (手や指を)
- て**手を洗う

もうすぐ**冬**！乾燥に**注意**！



## はな 鼻・のどがかわきます

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たく乾いた環境が大好きです。予防のため、マスクで鼻やのどをあたたくしめった状態に保ちましょう。

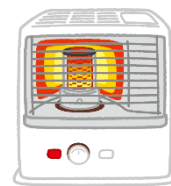


## ひ 皮ふがかわきます

あかぎれや、しもやけなど、皮ふのトラブルには保湿クリームがおすすめです。ただし、症状がひどいときには皮ふ科で医師さんに相談してください。

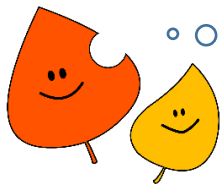


## へや 部屋がかわきます



エアコンやストーブで部屋を温めると、空気がかわいていきます。

加湿器や濡れたタオルを使い、湿度計を置くなどして気を配りましょう。



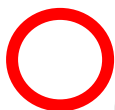
# 11月はいい〇〇の日がいっぱい

11月8日 いい歯の日

## 歯ブラシチェックをしよう

自分の歯ブラシを確認する機会はありますか？  
歯ブラシには交換時期があり、1か月に1回を  
目安に替えることが推奨されています。毛先が開  
くと汚れを落とす力がなくなってしまうととも  
に、古くなった歯ブラシには菌が繁殖し、きちん  
と保管していてもヘッドの部分は汚れて虫歯や歯  
周病になりやすくなります。

定期的に歯ブラシチェックをして、きれいな歯  
を保つようにしましょう！



## 乳歯のむし歯は大丈夫？

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に  
生え変わるから大丈夫」と思っている人はい  
ませんか？そんなことはありません！

乳歯のむし歯が進むと歯の根っこにむし歯  
の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まりま  
す。永久歯は溜まった「うみ」を通して生えて  
くるため、むし歯菌を持ってしまうのです。で  
すから、歯みがきをし  
たり、むし歯ができた  
ら歯医者さんで治して  
もらったりするなど、  
乳歯の時から気を付け  
ることが大切です。



11月10日 いいトイレの日

毎日使う学校のトイレ、正しい使い方ができてい  
ますか？下の約束を守って、みんなで気持ちの良い  
トイレにしていこう！



男子トイレや和式トイレ  
は1歩前を出て使おう



トイレットペーパーで  
遊んだり、散らかした  
りしないようにしましょう



汚してしまったらトイ  
レットペーパーでふき  
とろう



トイレのスリッパは  
そろえよう

11月16日 いい色の日

いい色の日は「11（いい）16（いろ）」（いい色）  
と読む語呂合わせから決められています。  
色には様々な効果があるのを知っていますか？  
ここではみんなが知っている色の効果を伝えます。



**あか 赤**：赤ちゃんがはじめて認識する色  
食欲がアップする効果

あお

**青**：世界の40%の人が好きな色  
集中力がアップする効果



**き 黄**：頭の回転を良くする効果

みどり

**緑**：安心感を与える効果



**ピンク**：怒りを鎮める効果