家庭数配布

ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
台東区立谷中小学校

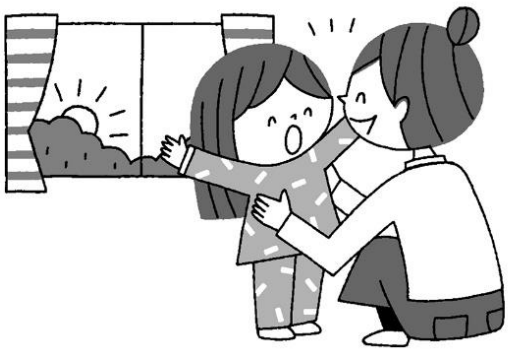
昼夜の寒暖の差がだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。のどや肌の乾燥が気になりますね。うがいや水分補給、肌の手入れなどこまめな保湿を心がけましょう。

年々、インフルエンザの流行シーズン入りが早くなっています。学校では換気に努め、こまめな手洗い、咳症状のある児童へのマスクの着用などの感染対策を呼びかけています。ご家庭でも、十分な休息をとり、食事の前、トイレの後には必ず手洗いをしてタオルで拭く習慣がつくよう、お声がけください。感染症の流行期は特に、登校前の健康観察のうえ、無理して登校することのないよう、よろしくお願いいたします。

健康観察のポイント

- □ すっきり起きられたか？
- □ 朝食はしっかりとれたか？
- □ 熱はないか？
- □ 頭やお腹などを痛がっていないか？
- □ 気分が落ち込んでいないか？
- □ 「いつもと違う」違和感はないか？

朝の健康観察をお願いします



秋の夜長にご用心！ 睡眠不足がもたらす影響



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう。

１１月１日は「いい姿勢の日」です。
いい姿勢とは、まっすぐ立った時に、かかと、おしり、肩、頭が一直線になっている状態です。姿勢がいいと胸が開き、新鮮な空気を胸いっぱいに吸い込むことができます。見た目もはつらつと元気に見えます。鏡の前で、自分の姿勢を確認してみましょう。



今月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。
例えば、１１月８日は「いい歯の日」。ほかにも探してみましょう。



11／2(月)から6(金)は「はみがきがんばり週間」です。

歯肉炎予防‼ きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



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



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる