



令和7年11月5日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室



11月26日は「いい(11)ふ(2)ろ(6)」の語ろ合わせで、いいふろの日です。湯船につからずにシャワーだけですませていませんか。湯船につかると、つかれが和らぐ、ストレス解消(心や体がリラックスする)、ねむりやすくなるなどの効果があります。寒くなってきたので、湯船で体を温めて、心も体も元気に過ごしましょう。

正しいおふろの入り方



おふろの前後に水分補給



かけ湯をする



40度くらいのお湯につかる

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



かんせんじょうよ 感染症を寄せつけない

5つの工夫

かんせんじょうはや
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は
歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれません
が、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

あまいものばかり食べる

あま
甘いものはむし歯
きん
菌の大好物。食べ
すぎやすっと口に
い入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

えき
だ液には口の中をきれ
いに保つ役割があります。
よくかまないとだ
えき
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



~しながら食べる

み
テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



ここらあ
心当たりがある人は生活を見直してみましょう。