

ほけんだより 11月

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(1)ふ(2)ろ(6)」の語ろ合わせで、いいふろの日です。湯船につからずシャワーだけでまかせていませんか。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。

正しいお風呂の入り方



お風呂の前後に水分補給



かけ湯をする



40度くらいのお湯につかる

すわ 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 しょう
感染症を寄せつけない

5つの工夫

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
か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？

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。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



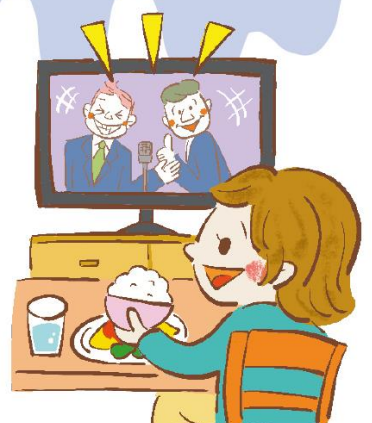
あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないで
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

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。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。