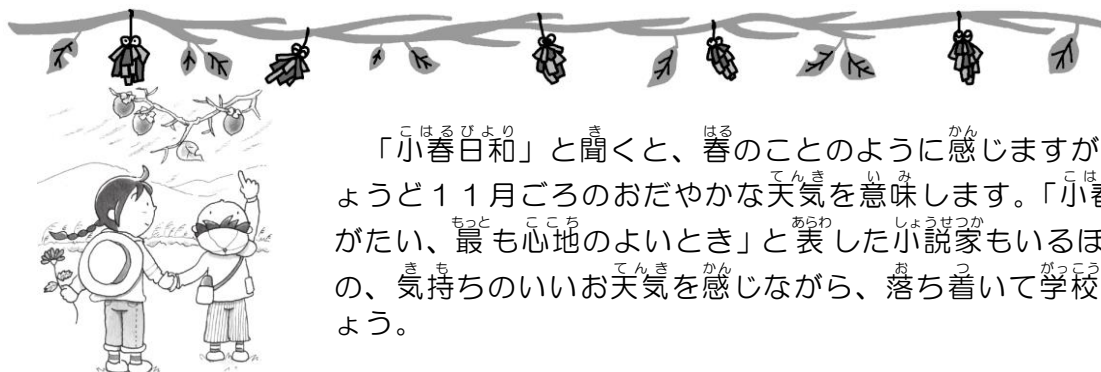


11月 ほけんだよい

神戸市立乙木小学校 保健室
令和4年11月2日



「小春日和」と聞くと、春のことに感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月ごろのおだやかな天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。冬本番前の、気持ちのいいお天気を感じながら、落ち着いて学校生活をおくりましょう。

ていねいな手洗いをしよう

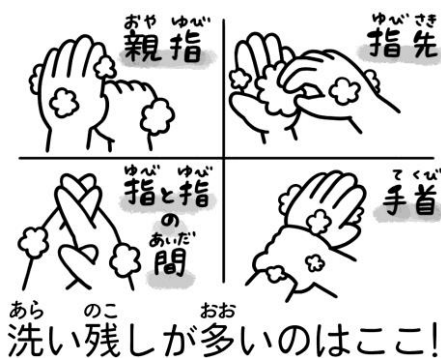
冬が近づき、風邪をひきやすい季節になりました。
手洗いをもう一度見直し、予防につとめましょう。

ハンカチをもってきていますか？

せっかくきれいに洗った手も、服などでふくと
また汚れてしまいます。
洗ったあとは、ハンカチでふきましょう。



ポケットに
入れておきましょう



ほね じょうぶ 骨を丈夫にするにはどうすればいいの？



骨密度とは、骨の強さを表す言葉のことで、骨がどのくらい つまっているかを示しています。骨密度が高いほど骨が丈夫ということになります。



なんと、骨を丈夫にできるのは今だけ！！
0歳～20歳までの成長期に、最大骨量になります。

コツコツ貯金で骨を丈夫に！

- ① 栄養でコツコツ（豆腐や、小魚、海藻、が乳製品、豚肉、納豆チーズなどがおすすめです）
- ② 運動の刺激でコツコツ（骨は刺激をあたえることで骨密度は高まります。）
- ③ たっぷりの睡眠でコツコツ（ねるときに出る成長ホルモンは、骨を成長させるはたらきがあります。）
- ④ 日光にあたってコツコツ（日光にあたると、体の中で骨を丈夫にする栄養素のビタミンDが作られます。）



からだ こころ かんけい
体と心の関係

～どちらにもよいことを～

保健委員会でも、体と心の関係についてお知らせしています。体と心はつながっています。体と心、どちらにもよいことを考えてみましょう。

げんき からだ
元気な体のためには



- 規則正しい生活を心がける
- しっかり睡眠をとる
- 体調がすぐれないときは、早めに休む

げんき こころ
元気な心のためには



- やるべきことをしっかりがんばる
- 人と話したり、好きなことをしたりして楽しい時間を過ごす
- 家族や友達とよい関係をつくる
- イライラしたときは心のコントロールをする

まちがいさがし☆7

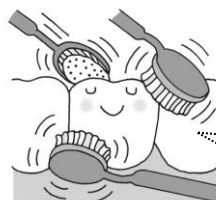


11月8日は「いい歯」の日

歯みがきで歯を守ろう!



寝ているときは、唾液の分泌が少ないので虫歯になりやすいです。かならず歯をみがいてから寝ましょう。



やさしくすみずみまでみがいてね!