



ほけんだより 11月

2021年
池田小学校
保健室

11月。冬の足音が聞こえてきます。

11月になりました。修学旅行や学習発表会など、今月も
たのしい行事が盛りだくさんですね♪

行事を思いっきりたのしむには、元気が一番！秋の夜長、ついでに夜更かししたくなるかもしれませんが、あたたかいお布団に早めに入って、しっかり寝て、心も体も元気モリモリになりましょう(^v^)

『せっけんを使った手洗い』も、元気で過ごすために大切なことですよ♪



7つのまちがいをさがそう！



目指せ！8020

日本人の平均寿命は80～86才ですが、歯の平均寿命は50～65才くらいと言われています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体で10%くらいしかいないそうです。

歯がなくなる2大原因は、むし歯・歯周病です。

☆ 歯の寿命を長くするのも、短くするのも、すべてはあなたのハミガキ次第 ☆



ふゆ 冬がやってくるよ！ たいさく さむさ対策バッチリかな？

ブルブルブル…。今年もさむい季節がやってきます！上手に「重ね着」をして、冬をのりきりましょう(^o^)

1 衣服のそれぞれの特徴を知ろう！

① 下着



からだから出るあせやよごれを吸収して、皮ふをきれいに保ちます。

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♪

② レギンス



ズボンよりも肌に密着するので、空気を逃がさず、足をあたためます。

③ シャツ・ブラウス / ズボン



保温効果を高めます。身だしなみをととのえます。

④ セーター



あたたかい空気をたくさんためておくことができます。

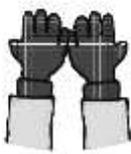
⑤ ジャンパー・コート



風を通さず、内側のあたたかさを逃がしません。

2 ポカポカになるひみつ!? 3つの「くび」をあたためよう!

- くび
- 手くび
- 足くび



どうしてポカポカになるの？

3つの「くび」には、太い血管が皮ふに近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところです。

ここをあたためると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。