



# ほけんだより 11月

朝夕の冷えこむ日が多くなり、体調を崩している人が少しずつ増えてきました。これからの季節も今まで以上に、「手洗い・うがい」を心がけ、風邪や、様々な感染症にかからないように注意しましょう。

## 手洗い後のふき取りまでしっかりと！

毎日、子どもたちは手洗いをしっかりと行っています。しかし、洗った手をそのままにしていたり、服で拭きとる様子がたびたび見られます。声をかけると、ハンカチを持っている子がほとんどです。ハンカチを携帯することはきちんと習慣になっています。手を洗っても、そのままにしておくと、手に細菌がつきやすくなってしまいます。忘れずにハンカチで手を拭きとりましょう。



## 秋、冬も大事です！水分補給！

秋、冬は夏よりものどの渇きを感じにくいため、水分補給をする機会が減ってしまいがちです。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。のどの渇きを感じる前に、意識的に水分補給をしましょう。



### ★秋、冬の水分補給のポイント★

- ☕ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☕ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☕ 白湯など温かいものを選ぶ

## むし歯の治療は進んでいますか？

5月の歯科検診でむし歯・歯肉炎・歯垢の付着・要注意乳歯などが見つかって、お知らせを出した人は、98人でした。11月2日現在、歯医者さんへ行って治療が終わった人は53人です。

**治療率 54.1%**



むし歯の治療が終わった方からは、お渡しした用紙が戻ってきています。ありがとうございます。

むし歯は放置して治ることはありません。早めの治療が本人の痛みや通院の負担軽減にもつながります。治療が終わった方は、お渡しした用紙を学校へ提出ください。よろしくお願いいたします。

## 排便の習慣をつけましょう！

腹痛で来室する子が増えています。排便の様子を聞くと、便秘気味の子が多いようです。毎日の排便はとても大切です。排便の習慣は人それぞれですが、定期的に排便できるよう、規則正しい生活を心がけましょう！

### 便秘にならないコツ

#### 1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



#### 体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の働きを高める効果があります。



#### 朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起りやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



#### しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



#### 積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



#### 十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

