

# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2024年11月号

木々の葉っぱも日に日に色づいてきました。朝晩冷えこむ日も多くなり、秋から冬へと季節が移り変わっているのを実感しますね。

からだが寒さになれていないこの時期は、体調をくずしやすくなります。手あらいや規則正しい生活を心がけて、これからの季節を元気にすごしましょう。



## 正しい歯みがきで、健康な歯に!

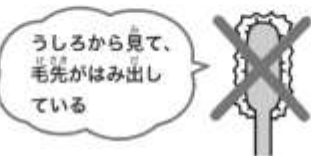
✕ ゴシゴシと強くみがく。



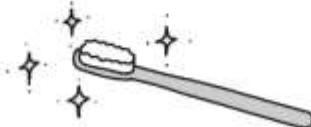
軽い力で、こざざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



11月8日はいい歯の日です。一生使う歯を大切にしたいですね。おし歯や歯周病を防ぐためにも、食べたあとは歯みがきをするようにしましょう。

また、1学期の歯科検診で「結果のお知らせ」のプリントをもらって、まだ歯医者さんに行けていない人は、早めに受診するようにしましょう。



# かぜ ひいたかな…? と思ったら

## はや きゅうよう 早めの休養

### あんせい きゅうよう きほん 安静と休養が基本



- 安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦うからだの力を助けます。
- かぜのときには発熱などの症状に体力をうばわれます。からだを休めて体力を保つようにします。

## すいぶん しっかり水分

### の すこ 飲めるものを少しずつ



- 発熱や下痢、嘔吐などで水分不足になりがちです。
- お茶、白湯、果汁など子どもが飲めるものを少しずつ飲みます。

## えいよう しっかり栄養

### あたた しょうか 温かくて消化のよいものを

- 野菜スープ、おかゆ、うどん、白身魚の煮物など温かく消化のよいものを食べます。りんごのすりおろしもおすすめです。



※下痢や嘔吐で食べられないときは、無理をせず水分補給を優先しましょう。

## かぜウイルスをよせつけない!!



いふく ちょうせつ  
衣服の調節

て  
手あらい、うがい

た  
バランスよく食べよう

ぐつすりねよう