



北中 保健室  
令和4年度 11月号

毎日寒い日が続いています。みなさん体調はいかがですか。




風邪やインフルエンザがはやる時期です。群馬県でも新型コロナウイルス感染症が増えています。部屋を閉め切っているとウイルスが空気中にたどよみます。さらに空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。こまめに換気をしたり、加湿器を活用したりしましょう。生活リズムをととのえて、免疫を高めることが大切です。

### よくかむことで、いいこといっぱい!!

大昔に生きていた卑弥呼は、1回の食事で約4000回も噛んでいました。  
みなさんは、何回噛んでいますか??  
ときには意識して食事をしてみてください。




### 「ひみこのはがーぜ」

<p>ひ 肥満予防になる</p>	<p>み 味覚がよくなる</p> 	<p>こ 言葉の発音が はっきりする</p>	<p>の 脳が活発に働く</p>
<p>は 歯の病気や 口臭を防ぐ</p> 	<p>が がんを防ぐ</p>	<p>い 胃腸の働きを よくする</p> 	<p>ぜ 全力投球</p>

みなさんの体はすべてつながっています。歯を大切にすることだけでなく、姿勢を正しくする、バランスの良い食事をする、運動して体力をつけるなど、たくさんのが、みなさんが健康であるために必要なことなのです。意識して取り組みましょう。

あなたは  
大丈夫?



**お口の  
チェック表**

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう!

# げん き からだ 元気な体づくりのポイント<sup>は？</sup>

## ポイント①

### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



## ポイント②

### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



## ポイント③

### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



## ④つめのポイント

### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



11月は健康に関する記念日がたくさんあります。自分の生活をふり振り返り元気に過ごしましょう。

きょうは何の日?

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは?

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

～保護者の方へ～

### ☆インフルエンザにおける書類提出について

インフルエンザにかかり出席停止となった際に、これまでは治療証明書を提出していただいていた。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のために、治療証明書ではなく「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくことになりました。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があけて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治療証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。