

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう（立腰に取り組みよう）

11月に入り、朝晩、すっかり寒くなりました。保健室にも季節の変わり目で体調を崩し、発熱や頭痛、腹痛などで来室する人が増えてきました。体調管理に気をつけて、毎日元気に過ごしましょう。

かぜやインフルエンザの予防



「かぜ」の症状

かぜという病気があるわけではありません。下のような症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。

※長引くようなら別の病気の疑いもあります。病院に行きましょう。

**【冬にかぜがはやるわけ】**  
鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の活動が低下すること、かぜ症候群を引き起こすウイルスの活動が冬にさかんになることが原因です。

良い姿勢はグー・チョキ・パー



姿勢が悪いと、からだにどんな影響がでるでしょう？



11月8日は「いい歯の日」・・・1学期の歯科検査で、児童数252名中、70名に虫歯がありました。（虫歯の処置完了者数は82名）1本も虫歯がない人は100名でした。夏休みまでに治療を終えた人もいますが、治療がすんでいない人は、おうちの人と相談し治療をしてください

**歯によいおやつ**

**むし歯ができる三つの原因**

三つの原因が重なると、むし歯ができる。

三つの原因が重なっている時間が長いほど、むし歯になりやすい

むし歯はできない (糖分量)

むし歯はできない (むし歯菌)

むし歯はできない (細きん (ミュータンス))

食事やおやつのは、しっかり歯を磨きましょう。