

ほげんだよ11月

令和6年11月 綾川町立羽床小学校 保健室

朝晩が冷え込む季節になりました。ぐっと寒くなると、空気が乾燥してのどが痛くなる人も多くなります。文化祭、音楽会まであとわずか！きれいな歌声を響かせられるように、体の調子を整えておきましょう。



やっぱり大切！うがい・手洗い

★石けんをつけて
30秒手を洗おう

★こまめにうがいをしよう



健康診断のお知らせ

11/1 (金) 内科検診
11/19 (火) 歯科検診

11月8日はいい歯の日

歯

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

11月の保健目標

生活習慣病について考えてみよう

生活習慣病とは、普段の生活の中での食事や運動、睡眠などが原因で起こる病気です。たとえば、糖尿病や高血圧、心臓病などがあります。生活習慣病を防ぐために、普段の生活でどんなことに気をつけるとよいでしょう？

バランスのよい食事をしよう

- 野菜や果物を積極的に食べよう。
- 肉や魚、大豆をバランスよく食べよう。
- お菓子やジュースは控えめにしよう。

体を動かそう

- 毎日30分以上を目安に運動しよう。(歩くのも立派な運動！)
- 外で遊ぶ時間を大切にしよう。

しっかりと休もう

- 毎日9時間以上寝るようにしよう。
- 夜ふかしなどせず、規則正しい生活を続けよう。



生活を見直して よいうんちを出そう

よいうんちの条件

- ①バナナのような形
- ②きれいな茶色
- ③においはあまりしない
- ④ストーンと落ちる



うんちは体からのメッセージ。よいうんちが出ない時は、よい生活習慣ができていないのかもしれませんが、げんきウィークが終わっても、規則正しい生活を心がけましょう！