

ほけんだより

彦糸小学校
令和5年11月



朝日を浴びるといいこと

朝日を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」が分泌されます。このホルモンの力で体温が上がり、活動モードに切り替わります。また、朝日を浴びることを習慣にすると『骨が強くなる』『姿勢がよくなる』『肌がきれいになる』などいいことがたくさん。曇りの日や雨の日は、朝日を浴びる代わりに体を動かすといいですよ。

★効果★

ストレスを解消する
リラックス効果

セロトニン

不足すると…

イライラや不安を感じやすくなる

ウイルス、どうやってうつる？



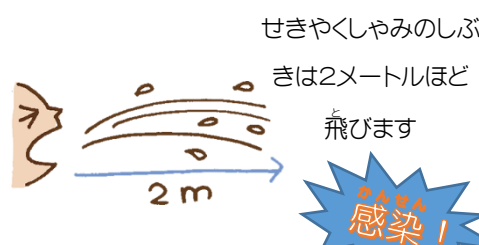
風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）とともに飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して、目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんを泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



2 ウイルスがついた手で目や鼻、口をさわる

ウイルスがついたものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけは感染しません。

今月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

急に気温が下がると、体温も下がり、ウイルスへの抵抗力が弱くなる傾向があります。また、朝や夕方は肌寒いけど昼間は暖かいときもありますよね。体が冷えないように羽織れるものや薄手のシャツを上手に着て、体温管理をしましょう。

薬物乱用防止教室が行われました

9月29日に埼玉県警「あおぞら班」をお招きして、5、6年生を対象にした薬物乱用防止教室を行いました。

『薬物』と聞くと、関係ない話のような気がするかもしれませんが、危険だということを知っておいてください。病気の予防や治療の目的以外で不正に薬をつかうことを「薬物乱用」といいます。名前も見ただけで薬物とはわかりにくいものがあるようです。正しい知識、断る勇気が大切と教わりました。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

11月8日は「いい歯の日」

11月2日～12日親子ブランクテストを行います

鏡を見ながらやってみましょう。みがき残し（ピンクの部分）があった人は、これからの歯みがきのときに意識してみがけとよいですね。1年生はむし歯予防教室で教わったことを活かしましょう！

むし歯になりやすい生活チェック！



あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない（30回以下）
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

朝晩は寒いのですが、日中は気持ちのいい日が増えましたね。校内ではインフルエンザにかかる人が少し増えました。咳が出る人もチラホラ見かけます。のどがイガイガするときや咳が出るときは、マスクをすると少し楽になりますよ。

