



千早小吹台小学校  
保健室  
H28. 11. 8

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強い体をつくりましょう。まずは生活習慣の見直し大切です。

# かぜ・インフルエンザがはやり始める時期です

こんな数字に注目してみよう！

## 200

くしゃみや咳をするのは、鼻や口から入ってきた異物を外に出すためです。そのスピードは、時速200 km になるといいます。くしゃみや咳をすると、たくさんの菌が周りに飛び散ります。必ず口や鼻をハンカチ・ティッシュ・服のそででおさえましょう。

## 30

食事をとることは、生きていくために必要なことです。健康な体を作るためには、質のよい食事をとる必要があります。バランスのよい食事の目安は、1日30種類以上の食品をとることです。

## 42

人の体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。かぜをひいたり、病気にかかったりすると体温は高くなります。人の体温の限界は42℃くらいです。それ以上高くなると生きていくことができなくなります。



## ただ正しい姿勢を 心がけよう！

寒くなると、ポケットに手をつこんで、背中を丸めて歩いている人が増えてきます。寒いときこそ、しゃきっと正しい姿勢で寒さを吹き飛ばそう！

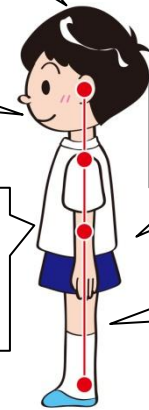
あたまは上に引っぱられるイメージ

あごをひく

お腹は背中の方にひき、へこませる

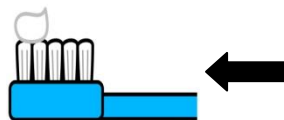
お尻の筋肉をしめる

ひざは曲げない



## 11月8日は「いい歯の日」 歯みがきの達人になろう！

### 歯みがき剤の量

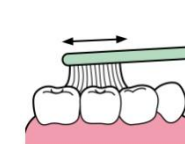


「たくさんつけば、よくみがける」わけではありません。つけすぎに注意！

### 正しい歯のみがき方



①基本は、歯ブラシの毛の部分をもっすぐにあてて、横に動かします。



②奥歯は、歯ブラシを溝にあてて、こきざみに動かします。

45度



③歯周病を防ぐために、歯と歯ぐきの間もみがきましょう。

### みがき残しが多いところ

みがき残しが多いのは、奥歯の溝の裏側です。重点的にみがきましょう！

