

ほけんだより11月

2025年 11月 4日
横須賀市立大塚台小学校
保健室 No. 8-1



涼しくなり、体を動かすのにいい季節になりました。天気の良い日には、たくさん外遊びができるといいですね。外には落ち葉がたくさんあって、短い秋から冬へと季節は動いているのを感じます。朝晩は寒いくらいです。かぜをひかないように、栄養・睡眠はしっかりとりましょう。次の日が学校の日は、寝る時間がおそくならないようにしましょう。

インフルエンザも流行し始めているようです。手あらいもわすれずに！

体をあたたためて体温をあげよう！



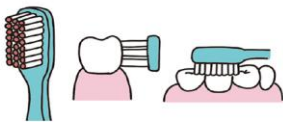
体温をあげると病気にかけにくくなります。かぜのとき、熱が出て体温をあげ、病気の原因のウィルスと戦って病気を治す働きがありますね。元気な時も、予防として1日1回は体温が上がる活動をするといいです。運動して体をうごかしたり、なべ物を夕食に食べることもよいでしょう。

11/8 は、いい歯の日



歯ブラシを上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

知っている？ 唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



11/10 はいもトイレの日

トイレで考える けんこうな生活

みんなのトイレ、きれいにつかおう

ながすときは、ふたをしめよう

自分が使ったあとは、よごれていないかふりかえろう。よごしたら、トイレットペーパーでふきます。



病気の予防のためにわすれずに。

トイレの後は手をあらおう

朝のトイレタイムでスッキリしよう

病気の予防のために手あらいは、必ずしましょう。



朝のトイレタイムの時間が作れるように朝は早めに起きましょう。

「チャドクガ」がでています。ご注意ください



成虫



幼虫

①どこにいる？ つばきやさざななどの木にいます。植え込みや生垣などで幼虫が発生し、刺す毛虫として問題となります。

②いつの季節にいる？ 春（5月ごろ）と秋（10月ごろ）の年に2回が多く発生します。

③どうなる？ 幼虫の毒毛に触れるとかゆみを伴う皮膚炎をおこします。成虫が飛んだ時にまう粉でも、強いかゆみや皮膚炎をおこします。

④手当 ひどい虫刺されだと思ったら、チャドクガに刺されたかもしれません。毒針がついているときは、セロハンテープでとりのぞきみずできれいに洗い流します。かゆみや腫れが強いので、皮膚科を受診したほうがよいでしょう。



赤い発疹が広がり、つよいかゆみやはれがでる。

*公園であそぶときは、垣根などの木の中にもぐっていかないように、家の庭の木にも注意してください。