

すくすくきざきっこ



おうちの人と一緒に読みましょう。

令和7年11月号

木崎小学校 保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。
登校する姿をみていると、ポケットに手を入れて、背中をまるくして歩いている人がいます。気温の変化が大きい季節は、着脱できる服装で衣服の調節をしましょう。背中を伸ばして歩くと、色づいてきた木々の変化や、朝の澄んだ空気を感ずることができ
ますよ。



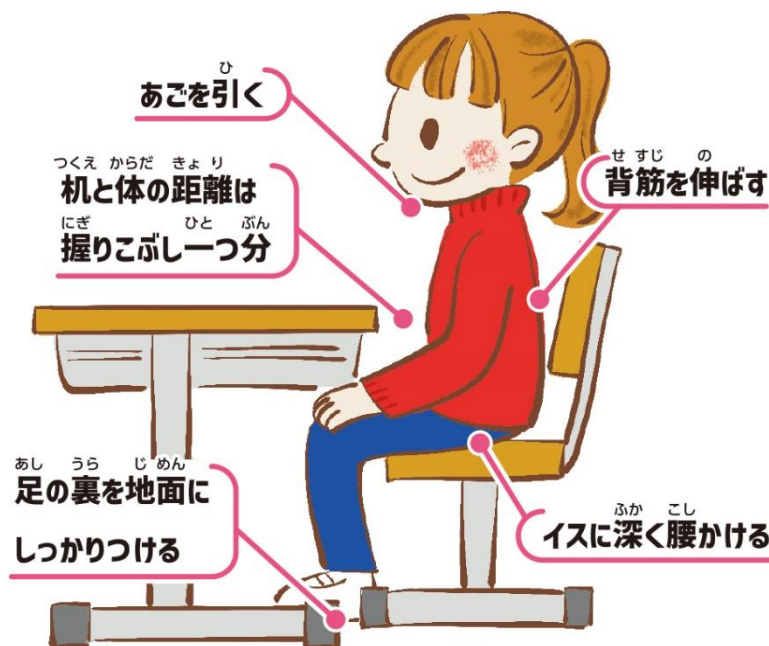
11月の保健目標
姿勢を正しくしよう



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月8日は いい歯の日 ～歯にいい生活していますか？～

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないでだ
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

空気が乾燥して、教室で咳をしている人、咳の症状でお休みする人が増えています。熱はなくても、咳をすることで、体力を消耗します。日頃から水分をこまめにとって喉を潤したり、疲れをためないように早く寝たり、「ちょっとおかしいな？」と感じたら、早めにかかりつけ医に相談したりするといいですね。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起りやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

