



R8.11 徳島文理小学校 保健室

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。朝晩の空気がひんやりして
 きました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養い
 っぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっ
 ていきましょう。



8020運動

11月8日は「いい歯」の日！

80歳になっても自分の
 歯を20本以上保とう！

★歯の役割



食べ物を噛み砕く



表情を作る



発音を助ける

★よく噛むことの効果



むし歯を予防する



脳が活性化する



消化を助ける



肥満を防止する

★むし歯になりやすい生活



よく噛まないで食べる



だらだら食べる



甘いものをたくさん飲んだり食べたりする

がつよう か がつこうほけんいいんかい
10月8日学校保健委員会

がっこうないかい しのはらせんせい かんせんしょう しりよく うかが
学校内科医の篠原先生に、感染症と視力について伺いました。

かんせんしょう
○感染症

さむ きせつ かんせんせい い ちようえん かんせんしょう りゆうこう
寒くなる季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。

また、マイコプラズマ肺炎など、咳が長く続く感染症にも注意が必要です。インフルエンザワクチンは、
よぼうせつしゅご しゅうかんごろう こうか てはじ げつていどじぞく
予防接種後2週間頃から効果が出始め、5カ月程度持続します。

しりよく
○視力

スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの近くの画面を長い時間見続けると、目が疲れたり、目が乾
いたりすることがあります。また、近くを見る時間が長く、外で過ごす時間が少ない生活は、近視にも関係
するといわれています。

★大切な目を守るために、次のことを心がけましょう！

- ・30分に1回は休憩しましょう
- ・画面との距離は30cm以上離しましょう
- ・姿勢を整えましょう
- ・外で元気に過ごしましょう
- ・見えにくさや目の疲れが続くときは、家の人に相談をして眼科受診をしましょう

どの感染症も、基本的な感染予防対策は同じです。特に以下のことに気を付けましょう！



めんえきりよく
免疫力チェック!

かぜま
風邪に負けないカラダをつくろう

きそくただせい
規則正しい生
活は免疫力を高
め、感染症から
守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

☐ ストレスを感じている	☐ 食欲がない
☐ あまり運動をしない	☐ 野菜をあまり食べない
☐ 体温が36.5度以下	☐ 寝不足が続いている
☐ 最近あまり笑っていない	☐ 風邪を引きやすい
☐ 入浴はシャワーのみ	☐ あまり外出したくない

0~2個
ふだん けんこう いしき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなおいでしょう!

3~6個
めんえき たち
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7~10個
せいけつしやうかん あだ
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善していき
ましょう。