

「ほけんだよい」がっ

葛尾小学校 R7.11.13

「秋の日はつるべ落とし」といわれますが、夕方暗くなるのがとても早くなりました。今年は昨年と違って一気に気温が低くなってきています。近隣の地域でインフルエンザが急増しています。空気が乾燥していますので、今後の感染拡大が心配されています。日頃の健康観察と感染予防を心がけてください。

知っている？

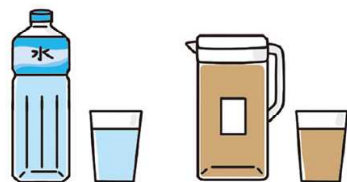
唾液をよく出す方法



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。



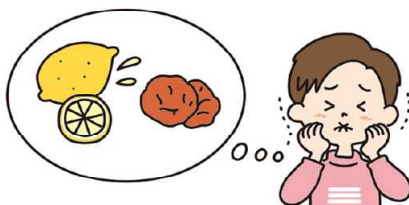
よくかんで食べる



こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)



唾液腺をマッサージする



すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかん)

※ かぜクイズの答えは②④⑤です。かぜはひきはじめがかんじんです。

保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか? 正しいと思う番号を選んでね(一つとはかぎりません)。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る

