

ほけんだより 11月


令和3年10月29日
茨城県立下妻特別支援学校
保健室

だんだんと寒くなり、かぜやインフルエンザなどの病気が本格的にはじまる時季になりました。
体を守るための一歩として、手洗いやうがい、咳エチケット（マスクをつける）、規則正しい生活を送るなど、一人一人が「うつらない」「うつさない」を意識して生活していきましょう。

11月の保健行事

いつ	だれが	なにを
2日（火）	小1～6年	体重測定
4日（木）	中1～3年	体重測定
5日（金）	高1～3年	体重測定

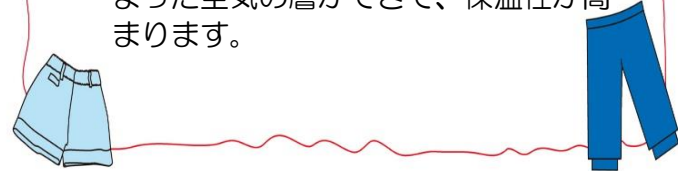
※結果はあとでお知らせします。



11月の保健目標
衣服の調節をしよう

朝晩は、ひんやりと感じられるようになりました。これから訪れる寒い冬も、じょうずに重ね着をして備えましょう。

下着：保湿性や吸湿性があります。
薄手の重ね着：服と服の間に保温で集まった空気の層ができて、保温性が高まります。

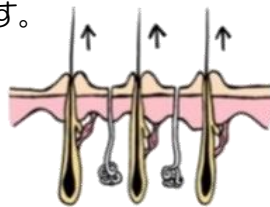


寒いときの〇〇〇〇 どうして起こるの？



寒くなると、ひふの表面にポツポツと出てくるものは何でしょう。それは、**とりはだ**です。

とりはだは、寒さから身を守ろうとする体の反応です。寒さを感じると、うぶ毛についている筋肉がちむことによって毛穴がとじ、うぶ毛が逆立ちます。これにより、毛穴から熱が逃げのを防いで、体の表面のあたたかさを保ってくれると考えられています。



ちなみに、とりはだはヒトだけでなく、ほかの動物（ほ乳類）にも見られるそうです。

「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は、「いい歯の日」です。みなさんが考える『いい歯』とは何でしょう？むし歯がない？歯ならびがいい？歯が真っ白？どれも正解ですが、他にも重要なことがあります。それは、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、歯の土台です。歯のよごれをそのままにしておくと、歯肉がはれたり、痛みんだり、歯の根っこがとけたりします。

だからこそ、日ごろから歯みがきをしっかりとすることが大切です。

