



# ほけんだより 11月

秋も深まり、色づいた木々の葉が美しい季節となりました。葉が真っ赤に色づく 楓の木は、成長がゆっくりで、大人の木になるまで20年以上かかります。でもその分だけ木材はとても固く、ボーリングのレーンなどにも使われるそうです。

平成29年11月 1日  
浦和大里小学校 保健室

今月の8日は「いい歯の日」。みなさんの歯も 楓と同じで時間をかけて強くなっていきます。毎日の歯みがきをしっかりと、丈夫な歯をつくりましょう。

## むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかったり、甘い物をだらだら食べていたりする習慣を続けていると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。



「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。80歳まで20本の歯を自指して、ていねいな歯みがきや規則正しい生活を心がけましょう。

## 早めにはじめよう！ かぜ・インフルエンザ予防

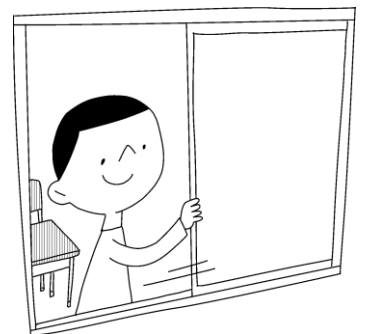
朝晩の冷え込みが厳しくなり、かぜやインフルエンザに注意が必要な季節になりました。大里小でもマスクをしている人が増えてきました。予防をしっかりと、残り2カ月、2学期を元気に過ごしましょうね。



こまめな手洗い・うがい



規則正しい生活習慣

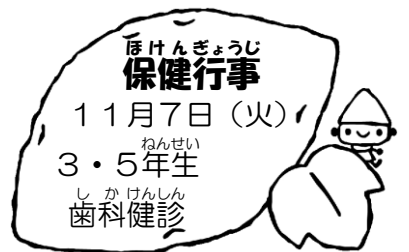


こまめな換気

## 予防接種をお考えの方は…



人によって違いはありますが、インフルエンザワクチンは効果が現れるまでに2週間程かかり、約5カ月間効果が持続すると言われています。予防接種をお考えの方は、早めの接種をお勧めします。



ほけんぎょうじ  
保健行事  
11月7日(火)  
3・5年生  
歯科健診



# つか 疲れていませんか？

2学期は行事が多く、楽しい反面、疲れを感じている人もいます。

次に紹介する言動は、心が疲れていると現れやすくなると言われています。自分では気がつかないこともあるので、おうちの人といっしょに見てみましょう。

当てはまる項目がある人は、心が疲れているのかもしれません。おうちの人や先生など信頼できる人と話しながら、どうして疲れているのか考えてみましょう。

## 食欲がわかない



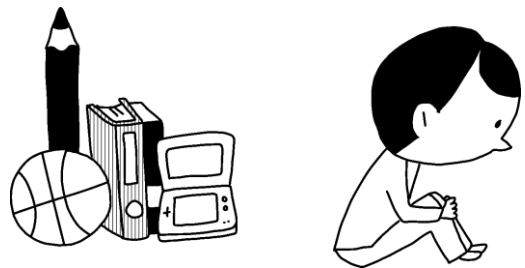
## よくお腹や頭が痛くなる



## つかみやささくれをいじる ことが増えた



## きりよく 気がわかない



## 部屋が散らかることが増えた・ 物をよなくす



## 小さい子に優しく できない・弟や妹 にきつくあたる



心が疲れてしまう原因の1つに、「周りに合わせて自分の正直な考えを言えない」ということがあります。仲のよい友だちから誘われると、たとえ乗り気でなくても引き受けてしまうことはありませんか？初めのうちはそれでよくても、何回も続けると心が疲れてきてしまいます。

自分の考えを伝えるときは勇気がいりますが、落ち着いて、興奮しないで伝えれば、相手も嫌な思いをせず、自分の気持ちもスッキリします。

これは友だち関係だけに言えることではなく、家族でも同じです。

思ったことをそのまま言うのではなく、自分はどうしたいのかを上手に伝えられるようになるといいですね。

