ほけんだより11月

徳島県立ひのみね支援学校

げんきにすごそう！11月の「いい日」

11/8 いい歯の日

11/9 かんきの日

11/12 ひふの日

昼間と朝晩の気温差が大きく、吹く風も冷たくなってきました。

寒い日が増える季節ですが、規則正しい生活リズムの中で、体調に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

食べかすを落とします

歯を溶かす酸を中和します

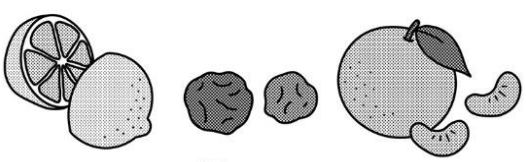
粘膜を保護します

口臭を予防します

よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

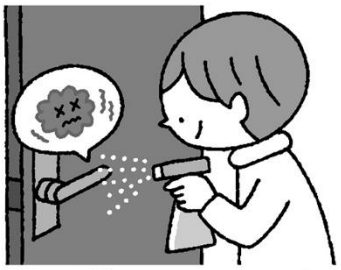
唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで

裏面あり

覚えて防ごう　感染症予防の３原則

❶感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

❷感染経路の遮断

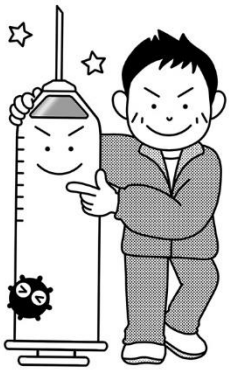
マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

❸抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

お済みですか？ 予防接種

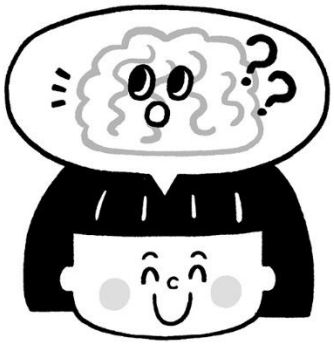
発症・重症化を防ぐ、
強〜い 味方です。



カゼひいたかも…早めの対応が大切

- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

脳をだましてスイッチON！



やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをＯＮにしましょう！　自分の好きな方法でスイッチＯＮしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

自分のやる気スイッチを見つけよう

①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

参考資料：東山書房「健康教室」・日本学校保健研修社「健」