ほけんだより

令和８年１１月４日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園　赤坂小学校

先月は寒暖の差で体調を崩す子、咳やインフルエンザで欠席する子も出ていました。この季節は気を付けていても熱が出たり喉が痛くなったりすることが多いです。日々の学校生活を元気に楽しめるように、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

皮膚の働き

１１月１２日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身をおおう皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には次のような働きがあります。



①体の表面を守る

外からくるばい菌やけがから体を守り、体の水分がにげないようにする。



②あぶらを出す

あぶらを出して、皮膚がカサカサにならないようにしてばい菌が増えないようにする。



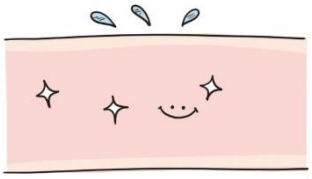
③体温を調節する

汗を出して、体が熱くなりすぎないようにする。



④元気をためる

皮膚の下に脂肪をためて、元気のもとにする。



⑤いらないものを出す

体のいらないものを汗と一緒に外へだす



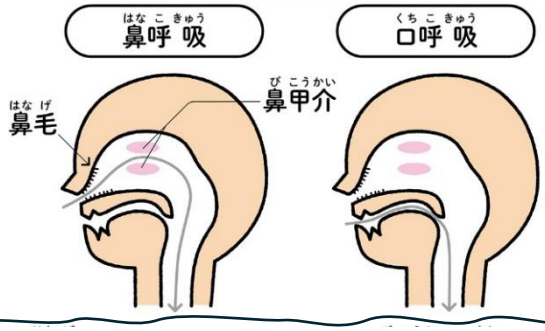
⑥感覚をとらえる

触った感じや、痛い、熱い、冷たい、かゆいなどを伝える

秋～冬は空気が乾燥します。保湿クリームや軟膏などでケアをして、皮膚の健康を守りましょう。

鼻呼吸のすすめ

鼻で呼吸をすると、鼻毛などがほこりをキャッチし、鼻甲介の周りを通る間に、空気は温められ、湿らせられます。鼻呼吸には、のどや肺を守る大切な働きがあります。口が空いてしまう人は、意識して口を閉じて鼻で呼吸してみましょう。



歯みがき指導の様子

さんにお越しいただき、3年生に歯みがき指導を行いました。歯の染め出しを行い、自分の歯のどこにプラーク（歯垢）がついているのか、どのようにみがいたらプラークがとれるかを実践しました。
また、お口の中にはどんな菌がいるのか、動いている様子の映像を見ました。

Q、歯ブラシの正しい持ち方を習いました。ある文房具を持つときと同じ持ち方です。①～③のどれでしょうか。



1 消しゴム

2 えんぴつ

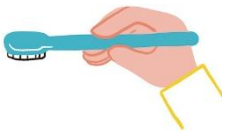
3 じょうぎ

こたえは・・・

歯ブラシの持ち方のひとつ「ペングリップ」はえんぴつと同じ持ち方です。持つときに力を入れすぎないように気を付けましょう。

2 えんぴつ

ペングリップ

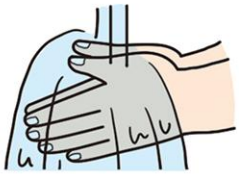


感染症対策は手洗いから

この季節は、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、とにかく手洗いが大切です。指の先や指と指の間などもしっかり洗いましょう。また、手洗いのあとは、服やズボンで手をぬぐったり、ぬれた手でなにかをさわったりすると、また手が汚れてしまいます！手は清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

正しい手洗いのしかた

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。

