

# とほけんだより 11月

令和4年11月1日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

だんだん肌寒さを感じる季節となりました。体を動かすと体温が上がり「暑い」と感じることもある季節でもあります。羽織ものなどの脱ぎ着がしやすい服装で体温調節をしましょう。また、「下着」での体温調節も、この季節、とても役に立ちます！

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、タサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ！

## 11月の保健行事について

内容	日にち
歯科検診（全学年） ※朝の歯みがきを忘れずに行ってください。	11月9日（水）
脊柱側弯検診（5年生全員、昨年度未検査・再検査対象者） ※体育着で検査を受けます。	11月28日（月）
歯科健康教育（1年生）	11月29日（火）
歯科健康教育（3年生）	11月30日（水）

※歯科健康教育では、歯科衛生士さんが来校し、歯の大切さや、歯みがきの方法について指導をしていただきます。12月1日（木）、12月2日（金）には、それぞれ4年生、6年生の歯科健康教育があります。

## 気象病を予防しよう！

### 気象病ってなに？

天気（気圧・気温・湿度など）の変化が原因で起こる体調不良を気象病といいます。頭痛、めまい、関節痛、首、肩のこり、だるさ、気分が落ちこむ、などの様々な症状が表れます。

### 気象病の予防方法

① 耳のマッサージをして血行をよくする。



・耳を軽くつまんで  
上・下・横にひっぱる。



・手のひらで耳全体をおおって、後ろに回す。

② バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活をする。



③ どんなときに症状が出やすいのか記録しておく。（天気と自分の体調の変化の特徴を知っておくことが大切です）



## いい歯にしよう！ Q&A 歯みがきミニ

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

A: 力を入れてみがく  
B: 軽くみがく

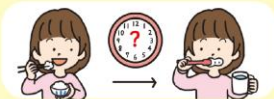


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

A: こきざみに動かす  
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

A: 食べたらずぐ  
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

A: なおせる B: なおせない



Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

A: 1か月に1度くらい  
B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)