

# すこやか 11月

かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読んでね

令和3年11月12日  
西栗栖小学校 保健室

校庭のいちごの葉がきれいに色づいていますね。11月は、ごろ合わせでいい〇〇の日と読めることにちなんでできた記念日が多くあります。例えば、11月9日はいい(11)く(9)うきの日、ということで換気の日とされています。寒くなってくると窓を開けるのが辛くなりますね。対角線上の窓を10cmほど開けて、室温も保ちながらきれいな空気を取り入れましょう。今回はいくつか〇〇の日を紹介していますが、他にもたくさんあるので、一度調べてみるとおもしろいですよ。



がつなのか  
11月7日  
いい(11)な(7)べ → 鍋の日

## 食べもの・飲みものであたたまるう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきました。元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね(逆にからだを冷やすものもあるので要注意)。  
では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！

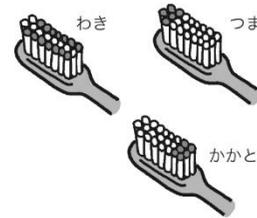
	①A: カボチャ B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン B: トマト	
	③A: さとう B: くるごとう	
	④A: リンゴ B: バナナ	
	⑤A: コーヒー B: こうちや	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

## じょうずな歯みがきで、いい歯に！

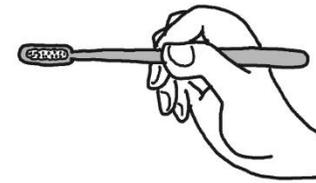
### ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



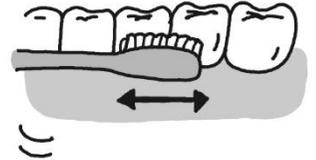
### ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



### ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小さざみにみがく。



がつようか  
11月8日  
いい(11)は(8) → いい歯の日

がつ にち  
11月12日  
いい(11)ひ(1)ふ(2)  
→ 皮膚の日

## 冬が来る…ひふのトラブルにご用心

日に日に風が冷たくなってきました。思わずからだかふるえてしまうこともありますね。さて、11月12日は「11(いい)・12(ひふ)」で「ひふの日」。これからはちょうど、ひふについてとくに注意してほしい時季でもあります。



冬の寒さやかわいた空気はひふの大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣でからだ全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スクンクリームや手ぶくろを使ってひふを守ることも効果があります。

なお、もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、ひふ科で医者さんに相談するなど、早めに“作戦”を立てておきましょう！



### 生えかわるから大丈夫！

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に生えかわるから大丈夫だね」って思っている人はいませんか？ そんなことはありません！ 乳歯のむし歯が進むと、歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えますが、溜まった「うみ」をとおすため、むし歯菌をもってしまいます。ですから、歯みがきをしたり、むし歯ができたなら歯医者さんで治してもらったりなど、乳歯のときから気を付けることが大切です。