

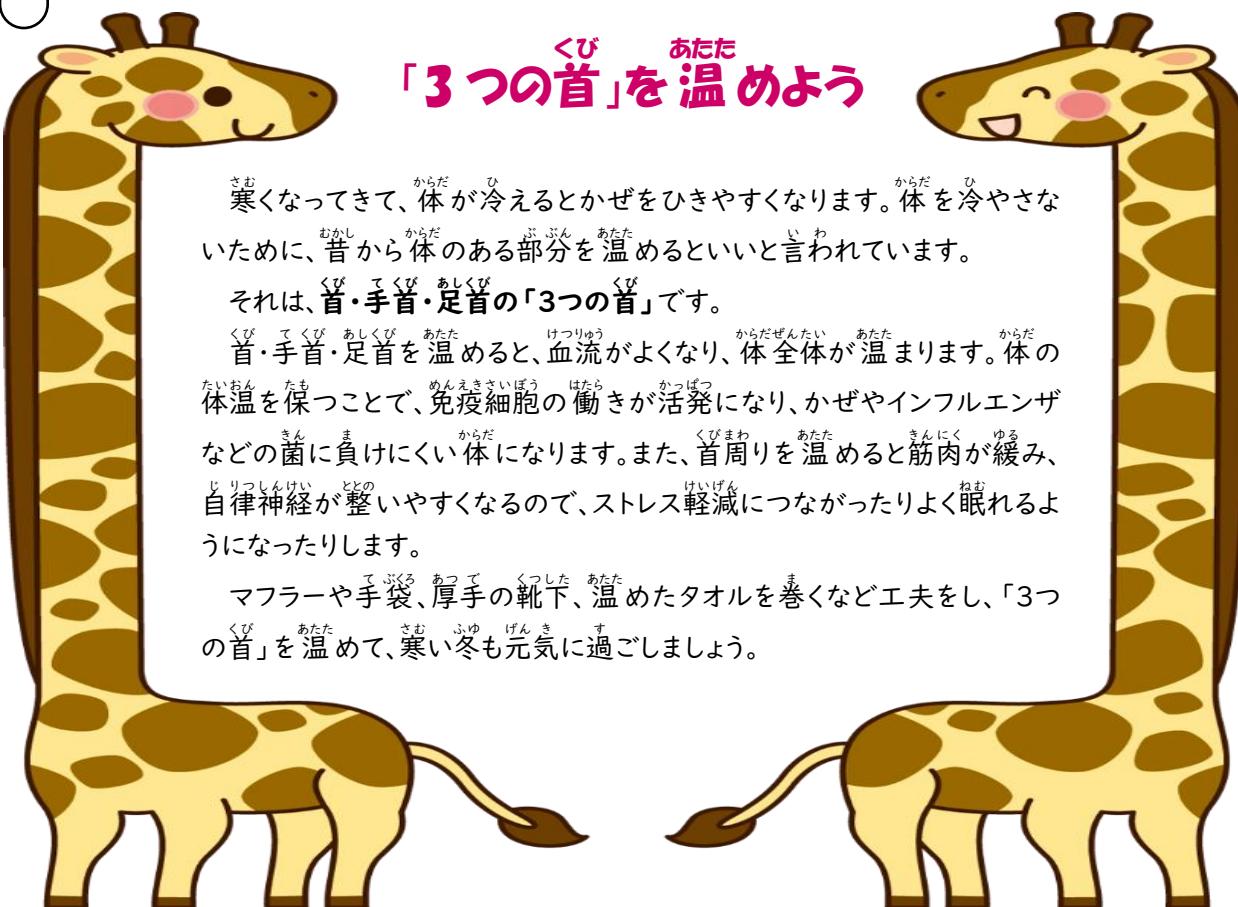
# ほけんだより11月



令和7年11月4日発行  
さいたま市立馬宮東小学校  
保健室

## 11月の保健目標

### 「かぜをひかないように気をつけよう」



寒くなってきて、体が冷えるとかぜをひきやすくなります。体を冷やさないように、昔から体のある部分を温めるといいと言われています。

それは、首・手首・足首の「3つの首」です。

首・手首・足首を温めると、血流がよくなり、体全体が温まります。体の体温を保つことで、免疫細胞の働きが活発になり、かぜやインフルエンザなどの菌に負けにくい体になります。また、首周りを温めると筋肉が緩み、自律神経が整いやすくなるので、ストレス軽減につながったりよく眠れるようになります。

マフラーや手袋、厚手の靴下、温めたタオルを巻くなど工夫をし、「3つの首」を温めて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

### 「3つの首」を温めよう

## は は は 歯みがきしようよ!



11月8日はいいの日

歯みがきは



軽い力で小刻みにみがこう

毛先が広がったら



歯ブラシを交換しよう

## か か か よく噛むことは健康にもいいんだよ



### <消化を助ける>

食べ物が小さくなつて、胃や腸のはたらきが楽になる。



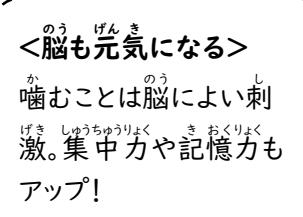
### <唾液でむし歯予防>

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる。



### <食べ過ぎ防止>

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい。



### <脳も元気になる>

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ!

