

11月のほけんだより

伊豆下田分校 保健室

11月8日は立冬で暦の上では冬が始まります。といっても、まだまだ気持ちの良い秋晴れの日も多いです。また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものが多いので、ほけんだよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。



きょうは何の日？

1日 点字の日
日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日
「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。

9日 換気の日
2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日
みんなが気持ちよく使うために、できることは？

26日 いい風呂の日
ぬるめのお湯でリラックス。

記念日で見ると
11月

-乾燥してくる季節です-

冬は様々な感染症にかかるリスクを高めるだけでなく、肌荒れや冷えなどを招く原因となります。室内の湿度は40~60%が理想といわれています。適切な乾燥対策を行い、寒さを乗り越えましょう！

対策として…

①体を冷やさない

冷えは乾燥と密接に関わってきます。体が冷えると血行が悪くなり、肌への栄養が届きにくくなります。



②ビタミンの摂取

ビタミンAには、新陳代謝を高め乾燥を防ぐ働きがあります。また、適度に脂を摂取することも大切です。



11月の保健目標 - バランスよく食べよう -

食べ物は3つの仲間に分けられ、それぞれの役割があります。

赤の仲間 (あかのかみ)

緑の仲間 (きどりのかみ)

黄色の仲間 (きいろのかみ)

からだをつくるもと

エネルギーのもと

調子を整える

3つの色をそろえて食べてみよう！

バランスの良い食事って？

-きょうのごはん-

- ・ごはん
- ・けんちん汁
- ・唐揚げ
- ・コールスロー
- ・オレンジ



主食・主菜・副菜は…

-主食-

ごはん・パン・麺などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになる。



-主菜-

魚・卵・肉・大豆を主な材料にした料理。タンパク質や脂質を多く含む。



-副菜-

野菜や芋、海藻などを主な材料にした料理。ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維などを多く含む。



この時期から手の甲や手のひらの乾燥・あかざれがあるお子さんがいます。

こまめな保湿をよろしくお願いたします。