

ほげんだよ11月

担当
生徒
保健委員
(2年)

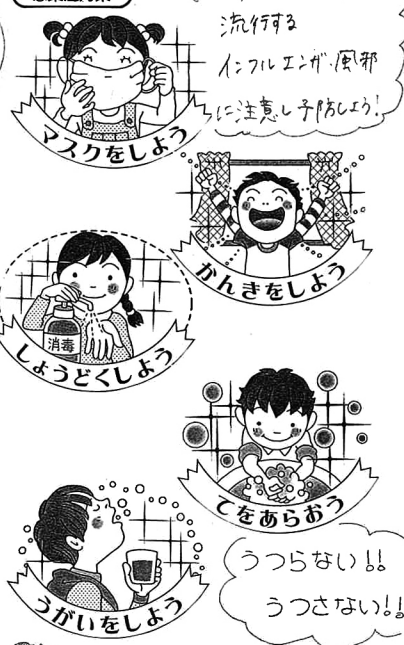
色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5〜8度とぐい
に急に下かると早く進むと言われています。
冬に近づいている証拠ですね。し、かり体調を整えて、冬
前に備えましょう。



こんな症状はありませんか



感染症対策



知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
「健康のバロメーター」。その
隠されたヒミツを紹介します。



ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」
の人が増えていると言われています。原因は、運
動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

大切なのは、よく食べて、
よく動き、よく寝ること。
生活リズムを見直して、
みましょう。

疲れやすい

低体温だと...

集中力が
ない

周りを
ひきやすい

ヒミツ

子どもは大人より
体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と書わ
れています。子どもは新陳代謝が活発
で、大人よりも少し高め。反対にお年
寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、
個人差のある体温。そこで
難しいのが...発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上...発熱
38.0℃以上...高熱

運動

筋肉は熱を作る大切な
場所。毎日体を動かして
筋量をアップ
させましょう。

食事

3食しっかりとしましょう。
夜食は夜型の生活に
なりやすいので注意。

睡眠

早速早起きで睡眠のリズムを
整えます。朝は太陽の光を浴びて
1日をスタート！ 夜は、お風呂に
入って体を温めると寝つきが
よくなります。



フェイス!

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨボー

あてはまる
下あごのセトを
塗りつぶす!

クイズの答えが
指令を返す「キー」になるよ

ヒント
黒くぬりつぶせ!

15個の文字
が残ります!

～指令～

ウイルスが体に入ろう
とねらっているのは
目・□□・□□

規則正しい生活が
□□□□力を
上げよう

外に出るときは
歯・歯・足指の
ろつろつの□□を洗おう

部屋のウイルス
は□□□□外に
追い出そう

部屋の換気は
対角線にある□□を開けよう

歯がかしこいけど
はや□・□や□□



自分の歯を大切にできていますか?

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない

思い当たることは
ないかな?

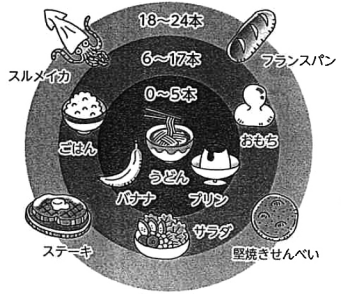
たくさんチェックがついた人は...

むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



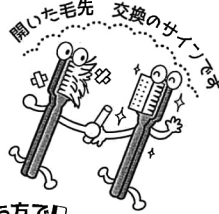
80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか? 20本以
上で、ほとんどの食べ物を噛み砕けるので
す。ずっとおいしく食べられるように、自分
の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



今日からはじめよう

- ① 歯と口 30回 4ヶ月前
- ② 難しいなと思ったら5回、10回...と少しずつ挑戦しよう。
- ③ 噛み砕ける食べ物を選ぶ
- ④ 硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
- ごぼう ● れんこん ● こんにゃく ● タコ など



⑤ えんぴつの持ち方で!



左から順番に読んで→

そなたは、歯を大切にしていますか?

