令和８年１０月３０日
中央小学校　保健室

ほけんだより　11月

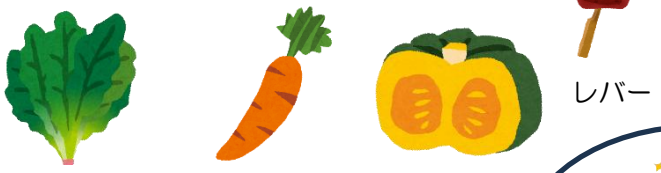
今月の保健目標
バランスのとれた食事を考え、健康な体をつくろう

朝晩の空気がひんやりしてきました。
体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。
11月２６日は「いい風呂の日」です。体がリラックスして温まりやすい温度の38～40℃の湯舟にゆっくり入り、1日の疲れをとってくださいね。

風邪に負けないぞ！　4つの栄養を味方につけよう！

ビタミンA

鼻や肺などの粘膜の材料になって、ウイルスから体を守る。



ビタミンC

ウイルスの侵入を防ぐ白血球の働きをサポート。
免疫力が上がり、風邪・感染症にかかりにくくなる。





ビタミンE

内臓の老化の予防をする。
血液の流れをよくして病気を予防する。



たんぱく質

体の組織を作る。免疫力を高める。



「おいしそう」と思うと出てくる“つば（だ液）”

つばが多いと	つばが少ないと
・バイキンが入りにくい ・むし歯ができにくい ・話しやすい ・食べやすい ・食べ物をおいしく感じる	・バイキンが入りやすい ・むし歯や歯肉の病気になりやすい ・話しにくい ・食べにくい ・おいしさを感じにくい

つばふやしマッサージ♪



あごの骨の内側を、両手の親指でゆっくり４～５か所押す。



耳たぶのすぐ下あたりを、人差し指と中指で円をえがくように１０回押す。