

あまいる

平成28年11月7日
 羽地小学校保健室
 *おうちの人とよんでね

あさ ひ おも ひるま ようき きおん さ
 朝は冷えこんだかと思うと、昼間はポカポカ陽気...と、気温の差がはげしいですね。
 こういときは たいちよう くずし やすい もの です。 衣服の 調節 を 上手 に して いき ましょう。
 また、 すこし 寒くても 運動 して 体 の 中 から あたため て いく の も いい です ね。
 これから やって くる 本格的 な 冬 に むけて、 かぜ に まけ ない 丈夫 な 体 作り を 心 が け ましょう。



うす着で体をきたえよう!!

(うす着の効果)

- ① うす着になると活動しやすい
- ② 「大脳」の働きが活発になる
- ③ 皮膚の抵抗力が付き、
病気になるにくい



動きやすい服装で

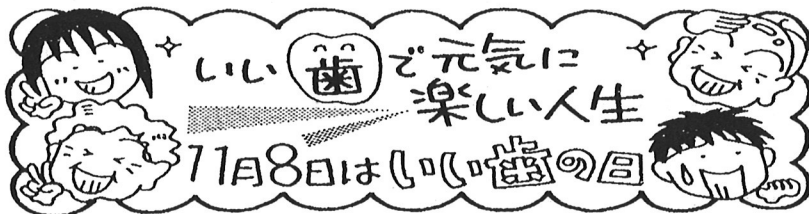
ふだんの服装は、活発に活動できる動きやすい服装にしましょう。
 これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょうね。

うす手のかさね着

かさね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。また、薄手のかさね着なら、動きやすく機能的ですよ。

下着を着よう!!

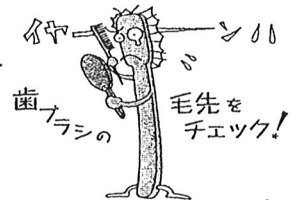
下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃! 一枚の下着で快適に!!



11月8日は「118 (いいは)」で「いい歯の日」
 「歯ブラシとコップの点検」をしましょう!
 また、むし歯治療がまだの人は早めに治療へ行きましょう。

*** 保護者の皆様へ ****

むし歯治療がまだの児童に、再度お知らせを持たせます。現在、治療中の人、まだ治療に行っていない人... 早めの治療をお願いします。
 治療が終わりましたら、お知らせを学校(保健室)まで提出お願いいたします。



歯ブラシの寿命はだいたい1ヶ月。
 毛先が開いた歯ブラシは、新しいものとくらべ、プラーク(歯垢)をおとす効果が、なんと約60%までダウンするそうですよ。

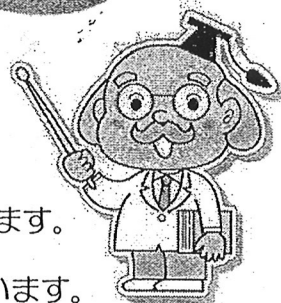
りく ちゃ
緑茶で

かぜ・インフルエンザ

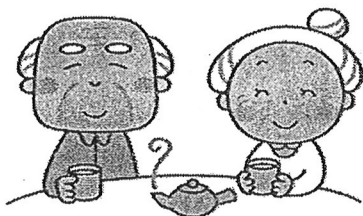
をやっつける!!

ちゃ き
お茶でうがいするのが、なぜ効くの!?

ポイントは、お茶に含まれているカテキン! カテキンには殺菌作用があります。
そのため、インフルエンザなどのウイルス性の感染症をふせぐ効果があるといわれています。



ちゃ りゆう き
お茶でうがいをする理由は「カテキンで殺菌をするため」なのです。



しはん ちゃ こうのうど ちゃ のうど
市販のペットボトルのお茶では、高濃度カテキンのお茶でも、濃度は
きゆうすで入れたお茶よりもかなり薄いので、でがらしてもきゆうすで
入れたものをつかった方がいいですよ!

ポイント

- ★カテキンが含まれるお茶を使う (緑茶、紅茶、ほうじ茶、番茶、ウーロン茶など)
- ★お茶は熱くても冷たくてもよい (熱いお湯でいれるとカテキン類がよく抽出されるが、やけどの注意)
- ★薄いお茶でもOK (2、3番せんじでもよい)
- ★砂糖やミルクは入れない (糖分があると効果が落ちる)



《 効果的なうがいのしかた 》

① ぶくぶくうがい (1回)

お茶で口の甲をぶくぶくして
はきだす。



② がらがらうがい (3回)

お茶を口にふくみ、のどの奥までとどくように
うすをむき、15秒ほどがらがらしてはきだす。



のどからの菌の侵入をふせぎます。
①②をくりかえしましょう。