



すまいる



気がつけばもう11月…本格的な冬が近づいてきていますね。

天気予報でも雪マークがついたり、最低気温が氷点下になったりしています。

学校では、子どもたちの手袋・マフラー姿も見られるようになってきました。

気温や天気にあわせて防寒対策と、脱ぎ着の調整ができるような服装を心がけて、11月もげんきにすごしましょう！



秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年もかぜ、インフルエンザなどの病原体が活発になる時期がやってきました。季節の変わり目からだが追いつかないのか、和琴小学校や近くの小学校・中学校でも体調不良の子が増えてきています。

最近特に多いのが…「せき」「のどの痛み」「鼻水」です。実は、からだの調子が万全ではないときは、かぜにかかりやすくなります。

<かぜにかかりやすいのはこんな人>



つかれてる人



寝不足の人



運動不足の人



不安や心配事がある人

当てはまる人は要注意！普段の生活を振りかえってみましょう。

また、聞きたいことや心配事があるときはいつでも保健室にきてくださいね。

11月はいいい白がいっぱい!? ~ いい〇〇の日 ~

11月8日は「いい歯の日」!!

大人の歯の数は28本。(親知らずがある人は32本)しかし、80歳のときに残っている歯の本数は平均で17本。20本以上あると、ご飯もおいしく食べることができるので、今のうちから歯磨きの習慣を大切にして20本以上のこすことをめざしましょう！



11月10日は「いいトイレの日」!!

おうちでも学校でも毎日つかうトイレ。決まりを守って、みんながきちよく使えるようにしましょう！

汚したら
自分でふこう

落ちたペーパーは
ひろおう

流れたか
かくにんしよう



トイレから出たら、手洗いも忘れずに！

11月26日は「いい風呂の日」!!

おうちで「お風呂に入るのめんどくさい〜」っていっている子はいないかな？実は、シャワーだけでなくお湯につかることでからだにいいことがたくさんなのです！

お湯につかると、疲れ知らず!

お湯の中でからだがかが浮いて、からだを支えている筋肉や関節を休ませることができるよ。

お湯につかって、リラックス!

40℃くらいのお湯にゆっくりつかると、からだと心をリラックスさせる副交感神経がはたらくよ。

お湯につかって、きれいなからだに!

毛穴につまった皮脂などの汚れもきれいに流すことができるよ。

