

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます



令和2年11月5日
第6号
上沖小学校保健室
うちのひとよみましょ
家庭数配付

ほっとけんしつ

11月に入り、だんだんと冬も近づいてきました。1日の寒暖差が大きくなってきましたね。
11月は体が寒さに慣れておらず、かぜをひきやすく、長引きやすいです。上沖小学校でも体調を崩してお休みをする人が多くなりました。手洗い・うがいなど毎日できることをコツコツと行い、体調をしっかり管理して元気にすごしましょう。



11月は「いい〇〇の日」がたくさん！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8 いい歯の日	9 いい空気の日	10 いいトイレの日	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 いい風呂の日	27	28
29	30					

11月8日はいい歯の日



朝・昼・晩の1日3回、
しっかり歯をみがきましょう。
一生使う歯を大切にしよう！

11月9日はいい空気の日



かぜ予防には空気の
入れ替えが大切です。
窓やドア、カーテンを開けて
空気の流れを作りましょう。

11月10日はいいトイレの日



朝、トイレに行く習慣をつけ
てスッキリした状態で学校に
来られるといいですね。

11月26日はいい風呂の日



体の芯から温まるお風呂。
湯船に浸かってしっかり
疲れをとりましょう。

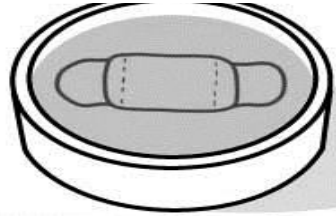
マスクの洗い方をおさらいしよう！

あら 洗って 繰り 返し 使う こと が できる ぬのせい 布製マスク。 えいせい 衛生的に 使い 続け られる ように、 あら 洗い方 や 注 意点 を おさらい しましょ う。

1 **いりょうようせんざい みず と 衣料用洗剤を水に溶かす**
※水2Lに対して小さいスプーン1/2杯



2 **ぶんかん お 10分間つけ置き**



3 **かる お あら 軽く押して洗う**



4 **みず みずけ かけほ 水ですすいで水気をとって陰干し**



ぬのせい 布製のマスクは 1日1回、 汚れたら その度 に 洗う こと が 勧め られて います。 また、 マスク を 洗い 終わ った 後 は しっかりと 手 を 洗う こと も 大切 です。

繰り 返し 使える ぬのせい 布製マスク を 上手 に 使っ て、 ひ 引き 続け 感 染 拡 大 防 止 対 策 に 励 ん で い き ましょ う ！

さむ 寒くても すいぶんほきゅう わす 水分補給を忘れずに！

ふゆ すいぶんほきゅう たいせつ 冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動きません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです