

# ぽけんだよしも

春日市立幸松小学校 R7.10.31

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか？  
他の季節に比べて秋は急速に日が暮れることを表します。また日の入りから薄明の時間も短くあつという間に暗くなります。  
放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気を付けましょう。



## 風邪を早く治すゾウ!!

鼻水が出たり頭痛や悪寒がしたり...風邪かもしれないと思ったら風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。



無理せずイ木むゾウ



体を温めるゾウ



水分補給するゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ

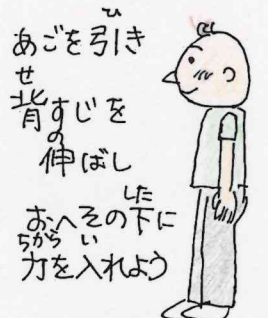
11月の「いい」の「白」ななんだ？  
11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで様々な「いい」の「白」が設定されています。

- いい歯の日 • 11月10日
- いい風呂の日 • 11月8日
- いいトイレの日 • 11月9日
- いい空気の日 • 11月1日
- いい姿勢の日 • 11月26日

日付と「いい」の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。



A・11月1日は「いい姿勢の日」  
数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた日



A・11月8日は「いい歯の日」  
「いい(11)は(8)」から歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。



A・11月9日は「いい空気の日」  
「いい(11)空気(9)」から換気を意識し室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと心も体もスッキリ!

A・11月10日は「いいトイレの日」  
「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた日。



A・11月26日は「いい風呂の日」  
「いい(11)風呂(26)」から入浴習慣を広めることを目的とした日



# インフルエンザ 感染症を寄せつけない工夫

感染症が流行しやすい時期になりました。  
少しの心がけで かかりにくくできます。



## 11月7日「いいお腹の日」

今日から腸活習慣

- ①発酵食品を食べる  
...腸内環境をととのえおす!
- ②食物せんいをとる
- ③腸を温める  
...冷えは大敵です!
- ④夜は、しっかり眠る  
...睡眠をしっかりすると腸内細菌の活動もいっしょに!



～保護者様～

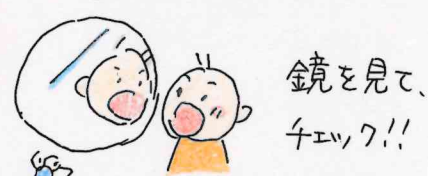
2学期も後半に入ります。季節も秋らしくなり、朝晩は寒く感じることもあります。全国的にインフルエンザの流行、春日部市内もインフルエンザによる学級閉鎖等の報告があります。ご家庭でも、感染症予防、健康管理などよろしくお願いいたします。

## 口の中は元気ですか? 11月8日 いい歯の日

毎日、歯みがきはしているけど... 口の中は元気か確認をしてみましょう。  
見て確認  
歯が黄色くなっていたり歯ぐきが赤くはれたりしていませんか?

食べ物・飲み物で確認  
食べ物をかんだ時、痛みは? 冷たい物を口に入れた時、歯が「キーン」という痛みは?

きちんとみがけているかチェック!



歯や口の中に異常があったり、歯みがきの力が強すぎて歯の表面がけずれたりしてるかも

時々、口の中のチェックをお原真いします。  
みがき残しがある場合は、仕上げみがきや、もう一度、みがくように声をかけを

## 知っておきたい 皮膚に関するポイントの話

寒くて乾燥する季節、皮膚のトラブルが増える前に



- ①水よりお湯のほうが手が荒れやすくなる。  
温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは水かぬるま湯で。
- ②冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる。  
乾燥で皮膚が弱っているうえにキャッチャーパスでボールに皮脂をうばわれてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。
- ③寝る前のスマホは乾燥を招く  
ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用を控えましょう。

☆お子様にハンドクリーム、リップなど持たせる場合、使用方法を伝え、記名をお原真いします。