



流山市立  
流山北小学校  
No.5  
R7.10.31

秋も深まり、日が暮れるのが早くなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすく、気持ちも不安定になりがちです。食事・睡眠・運動のバランスを整え、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

また、朝夕の冷え込みが強まり、咳や鼻水などの風邪症状が見られる子が増えてきました。これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎なども流行しやすくなります。手洗い・うがい・マスクなど、毎日の予防を大切にしましょう。

## やってみよう！5つの工夫

感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけてかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

## 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なおいがこもって、心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

## 11月8日はいい歯の日 そのジュース、全部飲んで大丈夫？

みなさんは普段、ジュースを飲んだりしますか？色々な種類があっておいしいですね。しかし、そのジュースにはたくさんの糖分がはいっているのを知っていますか？糖分はむし歯の原因になります。そのため、ジュースを飲む量を調整したり、飲んだら歯みがきをきちんとするようにしましょう。



約56.0グラム



約56.5グラム



約52.5グラム



約44.0グラム

この数字は・・・

ペットボトル1本(500ml)に入っている砂糖の量なのです！

なにがそんなにびっくりする量なの？  
それって砂糖の量が多いってこと？

小学生が1日に摂取していい砂糖の量は20グラム

そのためジュース1本で小学生が1日に限度とされている砂糖の量をこえてしまうのです。

砂糖の摂取量が多いと、むし歯になりやすくなってしまいます！

むし歯にならないためには・・・

その1 長時間ダラダラと甘い物を食べない、飲まない！

その2 飲んだり食べたりした後は、すぐに歯をみがこう！

