

# ほけんだより 11月

令和5年 11月  
一丘小学校 ほけんしつ



11月に入りました。日が暮れるのもとっても早くなり、気が付けば外は真っ暗になっています…。冬が近づいてきたようですね。

インフルエンザやコロナなど、いろいろな感染症が流行していますね。泉南市内でもインフルエンザが大流行し、多くの学校で学級閉鎖をしています。寒くなってくると、ウイルスは活発に動き出します。今まで以上に、ていねいな手洗いをいつも心がけましょう！！

11月は、〇〇の日がたくさん！今日は何の日かな？

11月13日～17日に、体重測定をします！

	1日	いい姿勢の日	9日	かんきの日
	8日	いい歯の日	26日	いい風呂の日

11月9日は換気の日

## 換気のギモン Q & A

ずっと閉め切ったままの部屋では、空気が汚れてきてしまいます。そんな時に大切なのが換気。汚れた空気を外へ、きれいな空気をお部屋の中へ、空気の入れ替えが必要です。

Q. エアコンが付いていれば、換気はいらない？

A. 換気機能のないエアコンは、室内の空気を温めたり冷やしたりしているだけ。汚れた空気は出ていかないで、換気が必要です。

Q. 換気すると寒い…窓は少しだけ開けておけばいい？

A. 10cm～20cmを目安に開けましょう。常時換気が理想ですが、気温が低いと風邪をひいちゃうかも。30分に1回など、時間を決めて換気するといいですね。寒さ対策も万全に！



## 今日のうんちはどんなうんち？

今日出たうんちは、どんなうんちでしたか？うんちを見れば、健康状態がわかるのです。



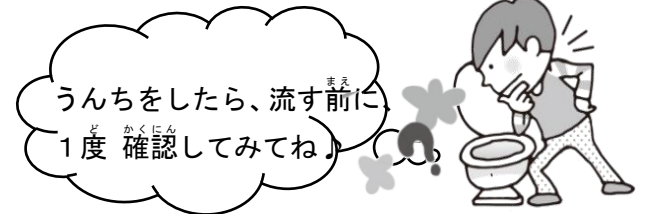
○健康なしょうこ！！  
おうどいろ～明るい茶色  
バナナのような形



○下痢です…  
食べすぎやストレスが原因かも



○便秘気味かな…  
体の水分や運動が不足しているかも

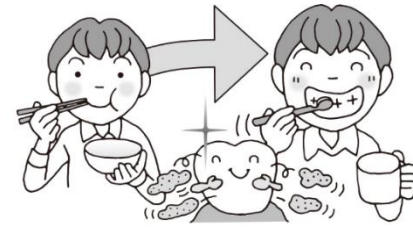


## 今日からできる 歯にいいこと

11月8日は いい歯の日

食べたらみがく！を心がけよう！

ひとくち30回！もぐもぐしよう！



むし歯の原因は歯こう！うがいで取れませんが、歯ブラシで落とすことで、むし歯を防ぐことができます。



よく噛むことで、だ液が出ます。だ液には、口の中をきれいに保つ効果があります。

みんなの歯ブラシ どうなってる？

毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、きちんとみがけていなかったり、歯ぐきを痛めてしまうかもしれません…

歯ブラシは、裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1ヶ月に1回が目安！

