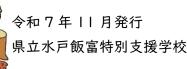
# ほけんだより11月



立冬が近づき、冬の訪れを感じる季節となりました。寒暖差が失きいこの時期は、体調を崩しやすいため注意が必要です。生活リズムを整ったり、酸かい服装をしたりして、体調を整っましょう。

〈11月の保健目標〉

○衣服の調節をしよう

Oよくかんで食べよう

## まがままでは、 寒さに負けず、元気に過ごそう!

<sup>からだ あたた</sup> 体を温めよう

が冷えると、頭痛や育こり、かぜなど体調不良につながってしまいます。「いつもと違うな」と感じたら無理せず草めに休みましょう。

## ~冷え改善のポイント~

- ·「3つの首」を2点める(『首』『手首』『足首』)
- ・靴下やタイツをはく
- ・ボディウォーマー (腹巻) を身につける
- ・温かい飲み物を飲む
- ・カイロを使う(低温やけどに注意!)
- ・お嵐呂にゆっくりつかる
- ・朝 食をしっかり食べる
- ・ウォーキングなど軽い運動をする



# がんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

### 手洗い

せっけんを使って、つめの発から手首 まで丁寧に洗いましょう。



## 2 せきエチケット

せきやくしゃみがでそうになったら、 ティッシュやハンカチ、上着の内側で 鼻と口をおおいます。



## 3 部屋の換気

30分に | 回を曽安に、空気を入れか えましょう。



## 4 規則正しい生活

草寝草起きをする、ごはんをしっかり 食べるなど規則正しい生活をしましょう。



## は 歯ブラシを上手に使おう!

#### ぜんめん

歯の表面、かみ合わせ



#### つ ‡ 4

かみ合わせの小さな凹凸、 製備と製備の間など



#### h:

歯と歯肉の境間、 影歯と前歯の間など



#### かかと

まればの裏側、 動歯の手前側など



### ~保護者の皆様へ~

IO月は体調不良者が増え、発熱やかぜ症状等による欠席者が見られました。さらに寒さが増してきますので、引き続き手洗いうがい、ご家庭での体調管理等の感染症対策をよろしくお願いいたします。