



高浜市立港小学校  
令和3年11月  
No. 8  
おうちの人といっしょに  
読んで

10月の終わり頃から急に気温が下がり、特に朝夕は寒さを実感する日が増えてきました。一日のうちの気温の差が激しいと、かぜをひきやすくなります。10月27日にあった「港っ子スポーツデー」では、全力で頑張っている子がたくさんいました。終わって気が抜けてはいませんか？11月には、「11」を「いい」と読んで、たくさんの「いい日」があります。健康的な生活ができているか、自分の生活を見直してださいね。

## 健康なからだづくりが、かぜの予防に！

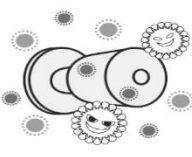
気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜ菌やインフルエンザウイルス、新型コロナウイルスが元気になってきてしまいます。まず手洗いが、予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスをよせつけない強いからだをつくることも、大きな病気の予防につながります。かぜなどの感染の仕方を知って、感染を止めていこう。

### せつしよかんせん <接触感染>

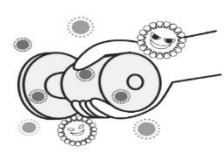
かぜなどをひいて、マスクをしていない人が、せきやくシャミをして、しぶきを飛ばす。



しぶきの中にあるウイルスがドアノブなどのものにつく。



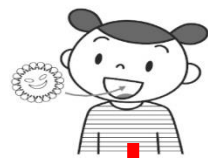
それを別の人がさわるとウイルスが手についてしまう。



ウイルスのついた手を洗わずに口や鼻をさわったり、ものを食べてしまうと…。

### ひまつかんせん <飛沫感染>

しぶきをじかに吸いこんでしまう。



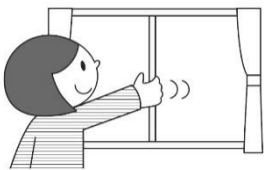
かぜなどにかかってしまう！



手洗いをして止める

※家ではガラガラうがいも2~3回できると良いですね。

マスクをして止める



換気をして止める

菌やウイルスに負けない体をつくって止める



- ・8~10時間の睡眠
  - ・栄養をしっかり摂る
  - ・疲れを溜めない
- など

# 栄養をしっかりと摂るために好き嫌いを減らそう！！

おうちの人  
と  
かんがえよう

すききらいの原因はなんだろう？

どうしたら、すききらいはなくせる？

にがいのがイヤ。  
においがイヤ。  
食べたかんじ（歯  
ごたえ）がイヤ。

はや  
早く食べなさい！  
といわ  
れる。

おうちの人と、たのし  
くゆっくりよくかんで  
食べる。

きらいでも少しす  
つチャレンジして  
みる。



おやつたの食べすずぎ  
や好きなものだけ  
を食べている。




きらいなものを無理矢理  
食べさせられる。

きらいな食べものがわ  
からないように、おう  
ちの人に料理を工夫し  
てもらおう。

おうちの人と料理をし  
て、味つけなどをいっ  
しょに考える。

## 健康な生活を見直す 11月の「いい日」

11月の「11」を「いい」と読んだ、たくさんの「いい日」を紹介します。みんなはどれだけ知っていますか？そして、どこまで実践できていますか？健康的な生活ができているか、自分の生活を見直してみよう。

いい は ひ 11月 8日 の日	いい くき ひ 11月 9日 の日
食べたら、すぐに歯みがき！ むし歯・歯肉炎予防 	寒くてもこまめに換気！ かぜなどの病気の予防 
いい といれ ひ 11月 10日 の日	いい ひ ふ ひ 11月 12日 の日
きれいなトイレでスッキリ！ 生活リズムを整えよう 	冬は冷たくかわいた風には要注意！ お手入れを念入りにしよう 

## まずは・・・11月8日「いい歯の日」

むし歯や治療したほうがよいところがそのままの人はいませんか？そのままにしておいてもよくなることはないの、早めに病院へ行きましょう。そして、意識して歯をみがいて、きれいな歯をめざしましょう。



食べたらずぐ  
みがきましょう



ほん ほん  
1本 1本  
ていねいに



うら  
裏から見て毛が  
みか  
見えていたら交換  
けさき  
毛先のそろった  
ハブラシで



は うら  
歯の裏がわ  
おく歯のみぞ  
は は  
歯と歯の  
すき間  
さかいめ  
みがき残しの多い  
ところは要注意！