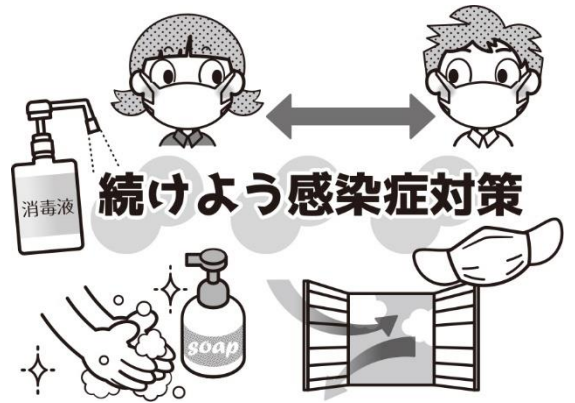


# すくすくどんどん

令和4年11月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ

朝晩は冷えるようになりました。一日の中でも暑かったり寒かったりしますので、体を冷やさないう、服装の調節を上手にしてください。この時期は重ね着がおすすめです。これから寒くなるとまたコロナウイルス感染症が流行する恐れがあります。体を冷やすと免疫力が下がりますので注意です。



## 続けよう感染症対策

簡単には  
取りかえられません



髪の毛やつめは切っても伸びますが、永久歯はいちどしか生えてきません。大切にしよう！

痛みには  
理由があります



食べ物に含まれている糖分はむし菌の大好物。食べた後はきれいにみがこう！

11月8日は



食べたり飲んだりして「歯がしみる」と思ったことはありませんか？むし菌や歯周病かもしれません。

いつもきれいに  
してください



歯の表面についた歯垢は、歯みがきではとれません。歯医者さんでとってもらいましょう。

ときどき  
プロの手も借りてください



鏡を見ながら、やさしい力で一本ずつみがこう！よく噛んで食べるとむし菌予防になります。



# 元気な体づくりのポイントは何？

## ポイント①

### えいよう **栄養**

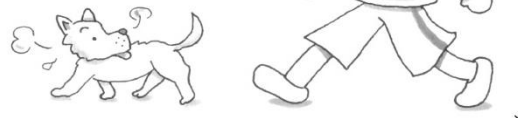
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



## ポイント②

### うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



## ポイント③

### きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



## ④ つめのポイント は…

### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



## きょう なに き 今日は何を着よう？



暑かったり、寒かったり、毎日服装に悩みますが、右の絵を参考に、今日の服装を考えてみてください。1日の気温差を考えて、半そでの上にかさね着をしてみると、暑さ、寒さに備えることができます。



## コロナ禍に思う ~保護者の方へ~

### ☆まだまだ終わっていない新型コロナウイルス感染症の流行

季節が日本と逆のオーストラリアで、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行しました。これをうけて、日本やアメリカなど北半球の国などで、今年の冬にオーストラリアと同じことが起こるのではないかと警戒されています。

感染対策には、手洗い・うがい・マスク・換気・人ごみに行かない、です。どの感染症でも同じです。



また、ワクチン接種や、免疫力を落とさない食生活なども有効です。

今年の秋は、「気をつけて」いろいろな行事を行っています。忘れがちになっている上記の5つの感染対策が緩めば感染がひろがる恐れがあります。