



令和4年11月 4日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

いろ づく 木々が 美しい 季節。紅葉は最低気温が5~8度くらいに 急に下がると早く進むと言われ
 ています。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので衣服で調節
 をして、風邪を引かないように気をつけてください。まだ寒さに慣れていないこの時期は風邪を引
 きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、よく食べ、たくさん運動を
 して、睡眠をたっぷりとり、風邪に強い身体をつくりましょう！

カゼにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイントは何？

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 に入る文字は何かな？

元気のための3つの**ポイント**

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、
④ つめの**ポイント** が出てくるよ

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

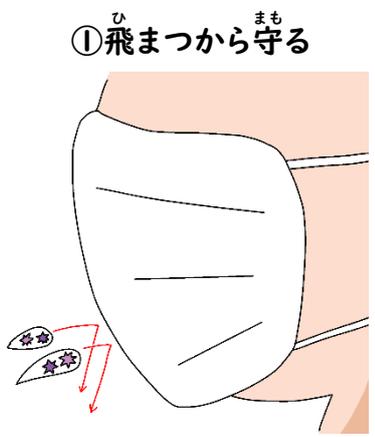
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



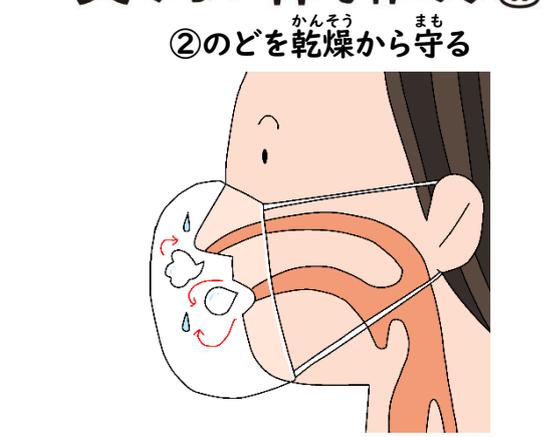
感染症に負けない体を作ろう

こうか マスクの効果

マスクは、鼻や口に細菌などの病原体を含んだ飛まつが入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。また、かぜや他の感染症にかかったときにマスクをつけると、他人への感染も防ぎます。



不織布マスクの中央は、細かい網目ようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。



はいた息がマスクの中で水分となり、のどを乾燥から守ります。

11月8日は「いい歯」の日

11月8日は「いい歯」の日です。11月には他にも姿勢（1日）、空気（9日）、皮膚（12日）と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。ぜひ、その日にちなんでも自分の体を振り返る機会にしてください。



11月9日は「いい空気の日」で換気の日とされています。新型コロナウイルス感染症対策として季節にかかわらず換気はしていると思いますが、いい空気するために考えてみましょう！

換気をしないと...



二酸化炭素が増える

ウイルスや細菌が増える

ちり・ほこりがたまる

11月1日は「いい姿勢の日」

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

