

あき ふか 秋も深まってきました。この時期は、寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。今年は、インフルエンザがすでに流行しています。体調がよくないと思ったら、早めに病院へ行きひどくならないようにしましょう。



よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯の日」です。食べ物をよくかんで食べるとむし歯になりにくだけでなく、身体にいいことがたくさんあります。

- だ液がよく出て、むし歯になりにくい
- 食べ物の味がよくわかる
- 脳が刺激される
- 歯並びがよくなる
- 消化がよくなり、太りにくくなる
- がんなどの病気の予防になる

よくかむために

- 一口 30回、30秒 かむ
- 一口量を少なくする
- 飲み込んでから次の食べ物を入れる

つづけていますか? 「せきエチケット」

おたがいに病気をうつさないようするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう
せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。

その2 とっさのときは「そで」でカバー
急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける
ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。

ポケットにハンカチは入っていますか?

視力検査の時、ハンカチを持っていない人の数を数えました。

1年生	28人
2年生	43人
3年生	27人
4年生	27人
5年生	27人
6年生	32人

体操服ではかった人もいたので、学校にハンカチを持ってきていなかったわけではないのかもしれませんが、ハンカチがすぐに使えない人がこれだけいました。これから水も冷たくなります。手を洗った後、せきが出る時などハンカチを使うことは冬でもあります。ポケットにハンカチを入れておきましょう。