



今月の花「グミ」
花言葉「心の純潔」

● ひんやり 冬が来る前に ●

ほほにあたる風がひんやり感じられるようになりました。11月は「霜月（しもつき）」といひます。霜が降りるくらい冷え込みが強くなる時季です。さらに今年の冬は平年より寒さが厳しくなるとの予報。今のうちから栄養をとって、体力をつけて、免疫力を高め、からだところの冬支度、始めましよう。

寒いって言わないで。 教室換気 ご協力お願いします！



気温が下がり、もうすぐ暖房の使用が始まります。

寒くてイヤだなあと思うのですが、休み時間は窓を開けて教室の空気を入れ替えます。

何時間もこもったままの空気中には、たくさんのウィルスがいたり、二酸化炭素の濃度が濃くなっていたりして、病気になったり気分がわるくなったりする原因になります。

保健委員を中心に、毎時間の換気を行いますので、窓側に座っているみなさんも授業が終わったら窓を開けるようご協力お願いします。

二酸化炭素が濃くなりすぎると・・・

あたまがぼーっとしたり
息苦しくなったり 吐き気がしたり
授業に集中できなくなります。
空気を入れ替えて、気分もリフレッシュ。



インフルエンザ・新型コロナ ウィルス対策

秋から冬にかけて、乾燥した環境ではウィルスの活動がさかんになり、空気中であつというまに増殖します。
空気を入れ替えて、ウィルスもいったんリセット。



換気チェック表 はじめます

毎日・毎時間の換気ができたかどうか保健委員がチェック表に記録します。忘れてしまう日もあるかもしれないので、クラスのみんなの協力が必要です。

めざせ、風邪・インフルの流行らない冬！



● 11月は「歯」の健康を考えてみよう●

11月8日は「いい歯の日」。おいしく食事を食べたり、おしゃべりをしたり、歯と口は生活にかかせないものです。マスクでかくれてしまうことが多くなり、「見えないからいいか」と、歯みがきをおろそかにしてはいませんか。口は、からだの入り口。歯と口を健やかに保って、元気なからだをつくろう。

1日1回 ていねいな歯みがきブラッシングで

「むし歯」「歯肉炎（しにくえん：歯ぐきの病気）」は防ぐことができます。

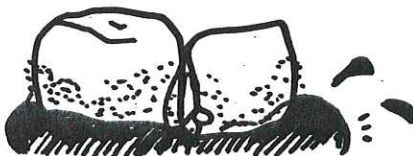
歯みがきは、朝起きたとき、毎食後、寝る前 に行うことがのぞましいですが、時間がない、めんどくさい・・・なかなか難しいですね。

「むし歯」や歯ぐきの病気「歯肉炎」の原因となる「歯垢（しこう）」は、食事で歯についた「糖（とう）」が24～48時間かけて変化したものです。つまり、歯垢になるより前の、最低1日1回でもていねいに歯をみがいておけば歯と口の病気は予防でき、すでにむし歯になりかけている歯や軽い歯肉炎を健康な状態に戻すことが期待できます。

さあ、さっそく今日からやってみよう！



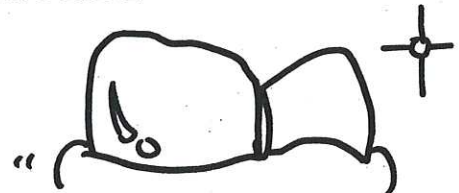
こんなひとは要注意！



- 表面がくもってザラザラしている
- 歯みがきのときに血が出る
- 歯ぐきが赤く、はれてぶよぶよしている



健康な歯と口



- 表面がつやつやツルツルしている
- 歯ぐきがピンク色でプリプリしている

12月4・7・8日は歯科検診です。

まだ間に合う！ていねいな歯みがきで、歯と口の健康を改善しておこう！



さっそく きょうから ていねいな歯みがき ★1日1回てっていきに！★

◆歯ブラシ◆ 歯の大きさに合ったもの。毛先がまっすぐととのっている。
歯間ブラシや、フロス（糸ようじ）もあれば、なおGOOD！



◆歯みがき粉◆ スッキリして、きれいになった「つもり」になりやすい。大事なものはブラッシング！

◆1本ずつブラッシング◆ 目安は1本につき10秒、全部でおおよそ3～5分。

