

# ほけんだより11月



筑西市立下館小学校 令和3年11月1日発行

風が肌寒く感じられる季節になりました。11月7日は「立冬」。暦の上ではもう冬の始まりです。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、かぜをひかないように気をつけましょう。11月は運動会や宿泊学習・修学旅行があります。楽しく元気に参加できるように体調管理をしっかりとこないましょう。

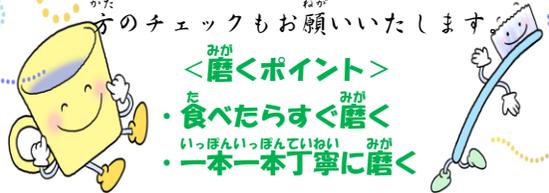
＜今月の目標＞ ◎ かぜを予防しよう

染め出し剤には乳・オレンジ由来の成分が入っています。アレルギーのある人は使用しないで下さい。

	男子				女子			
	身長 (cm)	4月～のびた長さ	体重 (kg)	4月～ふえた重さ	身長 (cm)	4月～のびた長さ	体重 (kg)	4月～ふえた重さ
1年	120.4	3.0	25.0	1.7	118.5	2.9	23.2	1.5
2年	124.7	2.9	27.4	2.4	124.6	3.1	25.7	2.2
3年	130.3	2.6	30.5	2.7	130.3	2.5	30.0	2.5
4年	136.0	2.9	34.5	2.7	137.3	3.7	34.1	2.7
5年	141.3	2.7	38.7	3.0	142.8	3.5	37.9	2.5
6年	149.0	3.9	42.2	3.0	149.6	2.6	42.9	2.6

## 歯の染め出しと 歯みがきカレンダーについて

11月8日は「いい歯の日」です。そこで、歯の染め出し剤と歯みがきカレンダーを15日に各家庭に配付したいと思います。この機会に歯の健康について考えてみましょう。おうちの歯のチェックもお願いいたします。



- ＜磨くポイント＞
- ・食べたらずぐ磨く
  - ・一本一本丁寧に磨く

### 室内のウイルス対策 2つのかん

こまめにしよう！  
**かんき**

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！  
**かんそう**

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

### 洗い残しの多い部分

おやゆびのつけね、指先や爪の周りなど汚れが落ちていないことがあります。爪は短く切り、ウイルスなどが入らないようにしましょう。

手に、こんなウイルスがついているかも！

- インフルエンザウイルス
- ノロウイルス
- 新型コロナウイルス

### 保健委員会のみなさん、いつもありがとう！

感染症予防合言葉「さん・まの か・かし」の放送

割り当てられた場所のシャボネット点検

いつもよくチェックしてくれています！

週に2回、お昼の放送で感染症予防の呼びかけをおこなっています。また、休み時間はシャボネット点検をしています。決められた曜日だけでなく量が足りない保健室まで容器をもってきてくれます。いつもありがとうございます！

### 昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <b>？</b>
------------------------------	---------------------------	-----------------------------------

？に入るのは、50年くらい前までは役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。

食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう