

文化祭・体育祭も終わり、本格的な冬が近づいてきました。気温がグンと下がり風邪をひきやすい季節になります。少しでも“頭が痛いな”“喉が痛いな”などの症状があるときには、しっかりとご飯を食べてしっかり寝て、症状の悪化を防ぎましょう。検温も自分の体調を知るひとつの方法です。人間の体温は朝が一番低いと言われています。朝の時点で普段より体温が高いときには、無理をせずに休養を取るなど、自分の体を大切にしながら過ごしてくださいね。

## かぜを予防しよう！

気温が下がり空気が乾燥するこの季節は、かぜをひきやすくなります。インフルエンザなどの感染症も流行し始める時期になるので、いつもよりていねいに手洗いをするなど、しっかり予防をして自分の体を守れるようにしておきましょう。

### 寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



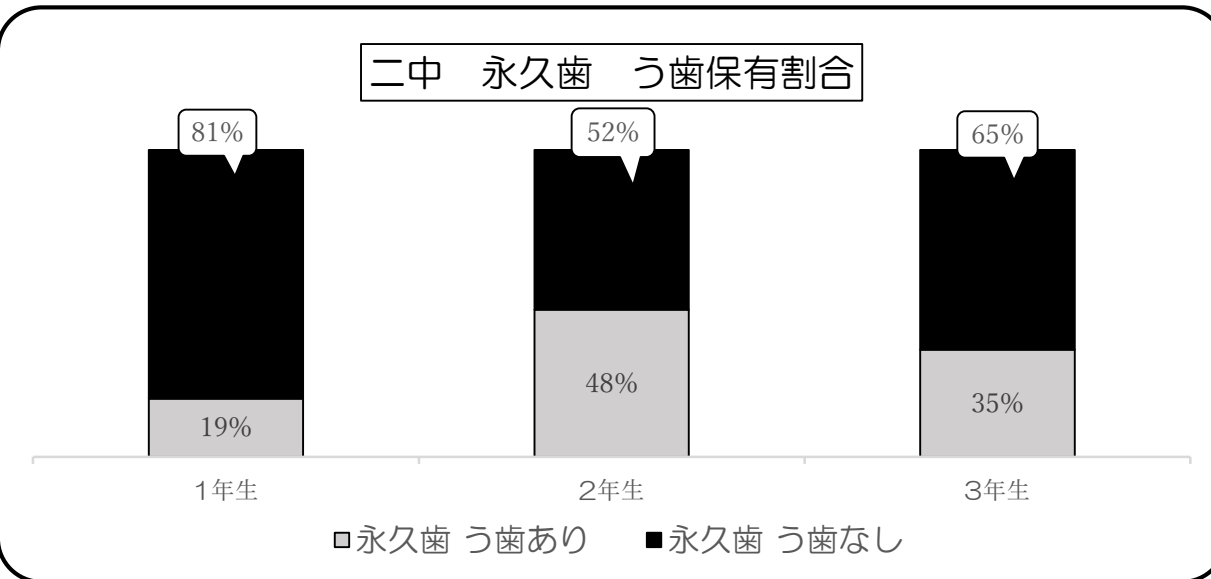
食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

- 朝から微熱があるなど体調が悪いときは、無理をせずご家庭で様子を見ていただきますよう、ご協力をお願いします。
- のどの痛みや咳が出ているときは、マスク着用のご協力をお願いします。
- 登校後体調不良を訴え、しばらく休養しても体調が回復しないときは、発熱がなくても早退の連絡をさせていただく場合があります。

## 11月8日はいい歯の日



健康診断で受診勧告をもらった人は、病院受診は済みましたか？歯の健康は、瞬発力を高める、空気中で体のバランスを安定させるなどスポーツにも効果があります。スポーツを頑張る人だけでなく、すべての人にとって歯は大切です。毎日の歯磨きからしっかり自分の歯をメンテナンスしてあげましょう。



### 11月の「きょうは何の日？」

#### 11月8日 いい歯の日

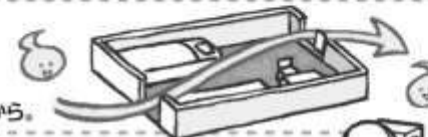
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

#### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

#### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

#### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

#### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。