

風が冷たく感じられるようになってきました。  
木々の葉も赤や黄色に色を変えて、耳をすませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

朝晩、気温がぐっと冷えて、かぜをひいている人が増えてきました。

こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。



### てあら 手洗い

いつ？



●食べる前



●トイレの後



●外出の後



●せきやくしゃみの後

●鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせて、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。



### うがい

いつ？



●空気が乾燥しているとき



●かぜが流行しているとき

●外出の後



●人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。



## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって？



●せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。



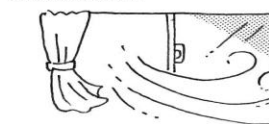
●くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとれるようにしましょう。



### かんき 換気

いつ？



●休み時間



どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。



みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。





11月8日は、118（いい歯）で「いい歯の日」です。  
 歯は食べ物を「かむ」「飲む」「味わう」「話す」など、とても大切な役割をします。歯の平均寿命は50～60歳と言われていて、なくなる2大原因はむし歯と歯周病だと言われています。いつまでも「いい歯」でいれるように、自分の歯の健康について、ふり返ってみましょう。



11月1日（金）～11月8日（金）は生活アップ週間です！

いい歯でハッピー！歯ッピーちゃん



食キングに続いて、今回は、歯の健康を守る「歯ッピーちゃん」のとりくみをします。生活アップカードに、歯の健康についての目標を決めて、毎日しっかり守れるようにしましょう。みんなで協力して、歯ッピーちゃんの歯を真っ白にしよう！11月13日のお昼の放送で、完成したクラスの発表をします。



喫煙防止教育についてのとりくみをしました

10月10・11日に、5年生でタバコについての授業（喫煙防止教育）をしました



タバコの中には、3大有害物質といわれるものがあるんだ



タバコをさそわれたら…どうする？



中学生からのビデオレター。みんな真剣に見ています。

～みんなの感想～

たばこはすごいこわいと思った。大人になってもぜったいタバコは吸わないと決めた。自分の体を守ろうと思った。

タバコの中に200種類もの有害物質があると知って、びっくりした。改めてタバコは吸いたくないなあとおもった。

