



いまいすみしょうがっこう  
今泉小学校  
れいわ ねん がつ  
令和4年11月  
おうちのかと  
一緒に読みましょう

だんだん秋が深まり、冬が足早に近づいてきました。日中と朝晩の気温の差が大きくなってきたため、体調を崩してしまう人が増えてきました。うがい・手洗い・マスクの着用・換気などの感染症対策をしながら、食事・休養・睡眠・運動のバランスのとれた生活で体の免疫力をアップさせましょう。感染拡大防止のため、登校前に「いつもと違うな」と体調の悪さを感じる時には、無理して登校せずに、自宅で休養してください。



11月8日は、1(い)1(い)8(は)と読むことから『いい歯の日』です。最近の小学生はむし歯が減っている一方、歯肉炎などの歯や口の病気などが増えているそうです。

一生使う歯なので「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」を保つことが重要です。食後に歯みがきをする、甘いものを食べすぎない、むし歯がなくても定期的に歯医者さんで口の中をチェックしてもらうなど、歯と口の健康に気をつけていきましょう。

スポーツ選手は歯を大切にします

歯をグッと噛みしめると、全身の力が瞬間的にアップします。たとえば、野球でボールを打つときやサッカーのシュートをするとき、私たちは無意識に歯を食いしばって、強い力を出しています。

スポーツで力を出すときには、こうして歯をかみしめることがとても大切なのです。



そこで、日本のオリンピック候補選手は定期的な歯科検診が義務になっています。金メダルのかげには歯の健康を守る努力もあつたのですね。

そのほかのプロのスポーツ選手も、毎日の歯みがきはもちろん、タバコを吸わない、定期的に歯科に行くなど、歯の健康に気をつけています。



いい空気の日 呼吸ってなんですか？

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素を取り入れています。

酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素を取り入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。



1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素を取り入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



# みんなのトイレ きれいのポイントは?



11月10日は  
「いいトイレの日」

大リーグで大活躍した大谷選手が試合中にもゴミを拾うのは、「他の人が落とした運を拾っている」そうです。

トイレでも、そんな運を拾えるかもしれませんね。



**POINT 1**

行きたくなったら  
早めに行く

**POINT 2**

和式トイレは  
一歩前へ

**POINT 4**

手拭いトイレの  
手洗い場で  
洗おう

**POINT 3**

流しやすれや  
落とし物は  
確認



## 新型コロナ? インフルエンザ? かぜ? 症状はどう違うの?



新型コロナの流行により、マスク着用や手洗いなどの感染症対策が徹底され、インフルエンザの罹患者は激減していますが、新型コロナとインフルエンザの同時流行が心配されています。

下の表を見ても、同じような症状が見られるため、自分で見分けるのは難しいと思います。

体調が悪い時は自宅でしっかり休み、発熱などの症状がある時は早めに医療機関へ相談してください。

病名\症状	せき	熱	体の だるさ	ずっとう 頭痛	げり 下痢	のどの 痛み
新型コロナ ウイルス	☹️	へいねつ 平熱 ~ こうねつ 高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフル エンザ	☹️	こうねつ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	へいねつ 平熱 ~ びねつ 微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ …とてもよくある    ☹️ …よくある    😊 …ときどき    😊 …まれに

※まったく症状がない人もいます。