



令和 7 年 10 月 31 日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

## 木枯らしの季節です

木枯らしは、秋の終わりと冬に吹く、木の葉を吹き散らすような冷たい風です。木枯らしが吹いたら、もう冬はすぐそこ。寒い冬を元気に乗り切るために、厚手の上着やコート、マフラーや手袋などを用意したり、おうちの人と一緒に暖房器具や加湿器などを点検・準備したりして、冬支度をしましょう。日中、日が照って汗ばむ時には、自分で上着を脱いで調節してくださいね。

## 寒暖差に注意!



## こまめに衣服の調節を。

## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



## かぜのひきははじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、咳が出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、カゼのひきははじめかも。「カゼは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまうこともあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理せずに早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね。



## 11月の「きょうは何の日?」

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで様々な〇〇の日が設定されています。日付と、〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

### 答え

#### 11月1日は、いい姿勢の日



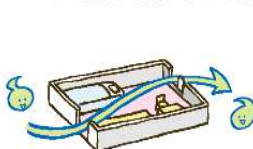
数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に入力を入れるを意識しましょう。

#### 11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



#### 11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

#### 11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



#### 11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日