



令和4年11月1日

古河第五小学校

No.7

かぜに負けない体を作るんジャー!



これからの季節は新型コロナウイルス
 感染症のみならず、インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行り出します。予防するために5つのポイントに気をつけましょう!

うんどう 運動 レッド : 寒くても無理をしない範囲で体を動かして体力をつけましょう!

準備運動も忘れずに!

えいよう 栄養 イエロー : 食事は人を良くすると書きます。三食バランス良く食べて元気

な体を作りましょう!

すいみん 睡眠 グリーン : 夜遅くまでゲームをしたりスマートフォンを触ったりして

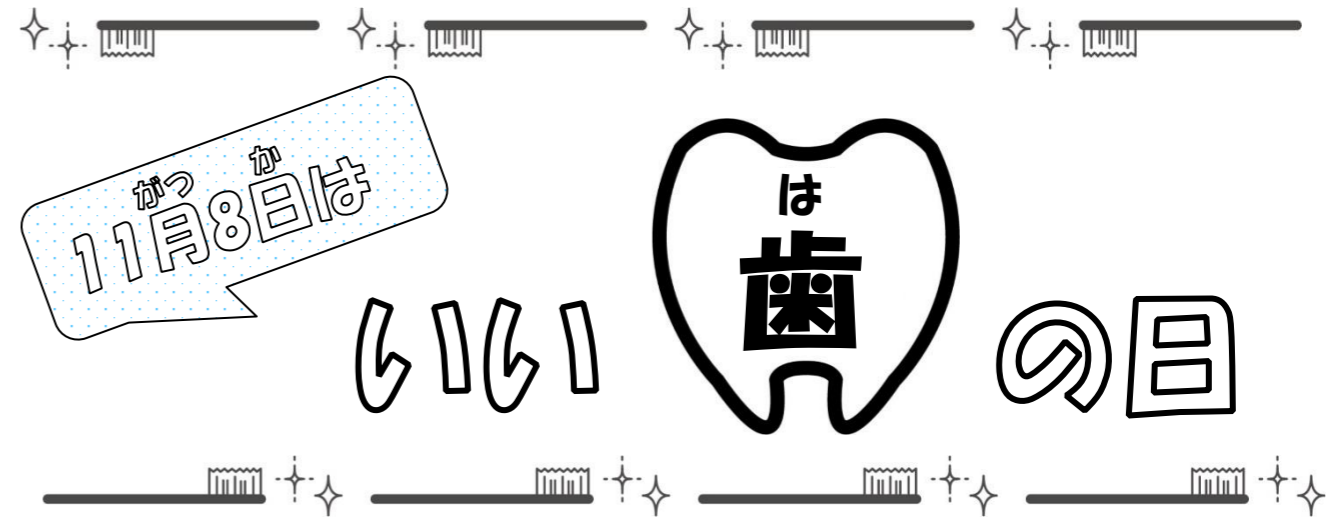
いませんか?眠っているときに体は作られています。1日10時間は眠るようにしましょう。

てあらい 手洗い・うがい ブルー : 風邪予防のきほん!手洗い・うがいを丁寧にして

ばい菌をやっつけましょう!

えがお 笑顔 ピンク : 笑うことで記憶力がアップしたり、心や体も元気になったりしま

す!みんなが元気・笑顔でいられるように思いやりのきもちを忘れずに!



11月8日はいい歯の日です。いつも注意してはみがきをしていると思いますが、いい歯の日をきっかけにさらにていねいに歯をみがくようにしましょう。そして、11月8日に保健室の先生からみなさんへプレゼントがあるかもしれません。6月の健康診断で歯のちりょうをすすめられた人は7日までに保健室の先生に健康手帳を提出してください。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前 必ず歯みがきしましょう
- 痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!

- よく噛んで食べる 唾液は歯のガードマン
- 寝ている間に増える歯垢 寝る前の歯みがきが大事
- 歯間ブラシやフロスも使って 歯と歯の間もきれいに
- 定期的に歯科医院で歯の健康チェック!