

10月のとちゅうから、さむくなってきて、からだのちょうしをくずす人がふえてきました。みんなでびょうきのよぼうをして、良い日がいっぱいの11月にしていきましょう。

11月けんもくひょう かぜや、インフルエンザを予防しよう

11月は「いい〇〇の日」がいっぱい

毎日いろいろなきねん日ひがきめられています。いろいろあるきねん日ひの中でも、11月は「良い〇〇の日」と名前がついているきねん日ひがたくさんあります。

39を39とよむように11を11とよもうとするからなのでしょう。

からだやこころ、人とのかかわりについてかんけいのある「良い〇〇の日」をあつめてみました。

きねん日ひのない日ひもたくさん「良いこと」みつけて、「良い〇〇の日」をじぶんからつくっていきましょう♪

月	火	水	木	金	土	日
				1 いいせいの日	2	3
4	5	6	7 いいおなかの日	8 いい歯の日	9	10 いい友の日
11 いい出会の日	12	13 いいひざの日	14	15	16	17
18	19 いい息の日	20	21	22	23	24 いい尿の日
25 いいえがおの日	26 いいチームの日	27	28	29	30 いいおしりの日	

「ありがとう」のきもちでちいさな幸せしあわをみつけよう。

- ① 小さな「うれしい」をみつける。
- ② 「うれしい」がだれのおかげかかんがえてみる。
- ③ 心こころの中で「ありがとう」と言いってみる。
- ④ いろいろなものを「ありがとう」のきもちでみてみる。



インフルエンザウイルス、ノロウイルスのかんせんにきをつけて

●インフルエンザウイルスにかんせんするとどうなるの？

ウイルスはせきやくしゃみ、ウイルスをさわった手などからかんせんします。



かんせんをすると、かぜとはちがうしょうじょうでが出ます。

- ・38度いじょうのたかいねつ。
- ・あたまがいたい。
- ・だるい。
- ・さむけがする。
- ・きんにくや、かんせつがいたい。
- ・きゅうにしょうじょうでが出る。



●ノロウイルスにかんせんするとどうなるの？

ノロウイルスは10~100こからだの中なかに入るとかんせんします。



かんせんをするとおなかの中なかでどんだんかすがふえて、しょうじょうでが出ます。

- ・きもちわるい、はく
- ・おなかなかがいたい
- ・げり
- ・ねつ



ノロウイルスにかんせんしている人ひとの大便だいべんや、はいたものの中なかにはたいりょうのノロウイルスがいて、ほかの人ひとにうつります。



※ノロウイルスにかかっている人ひとの大便だいべん1gに約1億このウイルスがはい入っています

つらいウイルスにかからない、うつさないために

★せっけんをつかって手てをあらいましょう

(トイレのあと、しょくじのまえにはしっかりあらいましょう)

★ウイルスがいそうなところには自分じぶんから近づちかかないようにしましょう。

★マスクをつけましょう。(マスクで鼻はなもおおいましょう。)

★学校がっこうにいくまえに、自分じぶんのからだのようすをかくにんして、むりをしないようにしましょう。

★しっかりとえいようをとり、ねむりましょう。



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおたえする「けんこうチャレンジ」をします。

だい 7 話 せいちょうホルモンくんとなかよしに



- 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた
- 11月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、12月にほけんしつにいる、たかつせんせいにもみせにいく。
 - 11月の「チャレンジシール」を、ほけんだより11月号にはる。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}がいがないときにきてくださいね。) → 「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした^{ひと}だけがわかるひみつのことばになります

年 _____ 組 _____ なまえ _____

11月号のクイズ

★せいちょうホルモンがいちばんたすけてくれるのは、なんさいくらいまででしょうか?

① 10さい ② 20さい ③ 30さい

こたえ：() ばん

11月号のチャレンジ

★ぐっすりとおねむれたら1つ、えに○をつけよう。

ぐっすりとおねむれた
1日目

ぐっすりとおねむれた
2日目

ぐっすりとおねむれた
3日目

成長ホルモンは大人になって
すくなくとも、わがわがしいる
ためにひつようなん
じゃ

11月号の
チャレンジシールをはろう