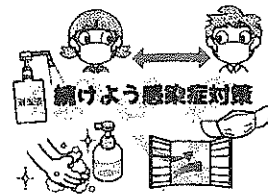


# ほけんだより 11月

令和4年度  
日東元気っ子



朝夕の冷え込みも厳しくなり日中に吹く風も少しずつ肌寒さを感じられるようになりました。寒暖差が激しいと体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけて風邪に負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。



かぜにも 感染症にも 負けない!

## 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて「ポイント」を導き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つの「ポイント」

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さん	ゆ	わ	
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの「ポイント」が出てくるよ

**ポイント①** えいよう (栄養)

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

**ポイント②** うんどう (運動)

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

**ポイント③** きゅうよう (休養)

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④ つめの「ポイント」は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう!

## 小学生になる前に...できるかな?

ピカピカの1年生まで、あと半年。今のうちから習慣づけられるよう、ご家族みんなで取り組んでみてくださいね。

- 早寝早起き朝ごはん**... 夕食を食べすぎない、休みの日も同じ時間に起きるなどを意識してみよう。
- あいさつ・返事**... 「ありがとう」「ごめんなさい」が言えますか? おうちの人が見本になってあげてください。
- 自分のことは自分で**... 手伝いたくなる気持ちをぐっと我慢して、できたらたくさん褒めてあげましょう。



## 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
  - 痛い (前)** 定期的に歯医者さんに行きましょう

## どうしてむし歯ゼロなの?

1 おやじは歯磨きを始めて

2 よへかへる食べる

3 甘いジュースは控えめに

4 ていねいに歯みがき

楽しむ食べ方

お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え...と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくとされています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

- 調理法にひと工夫**
  - 少し大きめに切る
  - 生で食べられるものは火を通しすぎない
  - 好きなメニューに「かむ食材」をプラス
- かみごたえのある食材を選ぶ**
  - 根菜: れんこん、ごぼうなど
  - 葉物: ほうれんそう、小松菜など
  - 魚介: 海藻、干物、貝など
- 食事中は...**
  - 両足がつくイスに座らせる
  - かむ回数を一緒に数える
  - 水分で流し込まないように声をかける

11月9日は「いい空気の日」

続けよう! こまめな換気

開めかけた部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

対角線上にある窓を2カ所あける

## “調節上手さん”の着こなしのポイントは?

- point 1** 下着を着る
  - 汗を吸って肌の清潔を守ってくれる
- point 2** うすいものを重ねる
  - 空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい
- point 3** 脱いだり着たりできるものを
  - 朝と昼の気温差にも対応OK