

ほけんだよ11月

2025.11

大部小

おうちの人と
いっしょに
読んでね



インフルエンザ流行中

市内で「インフルエンザ」が流行中!!

日が短くなり、朝は吐く息が白く変わります。

様々な感染症が流行する冬がやってきました。

市内ではインフルエンザの流行が見られ、学級閉鎖や

学校閉鎖となっている学校が出ています。大部小学校ではインフルエンザは出ていませんが、体調不良による欠席者が増えています。11月は学習発表会やマラソン大会など、力を発揮する場がたくさんあります。元気に参加できるよう、毎日自分ができる感染対策をしていきましょう。

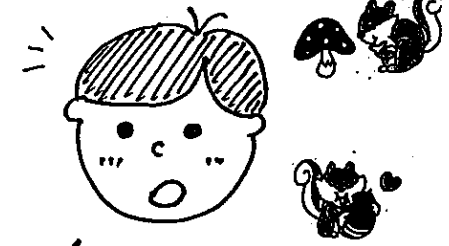


1 手洗い	2 マスク	3 せきエチケット
4 加湿・保湿	5 人ごみをさける	6 予防接種

インフルエンザ以外に、コロナやかぜの予防にもなるので、自分の体調や周りの環境に合わせて予防できるようにしましょう。

お口ポカンに ならない...?

おうちポカンは、口のまわりの筋肉が弱くって「口呼吸」になっているサイン!!



鼻呼吸

- 空気をあたためて、しめらせて、のどを守る。
- ↓
- かぜやインフルにかかりにくい。
- アレルギーが出にくい。
- 歯が丈夫で、歯垢が付きにくい。

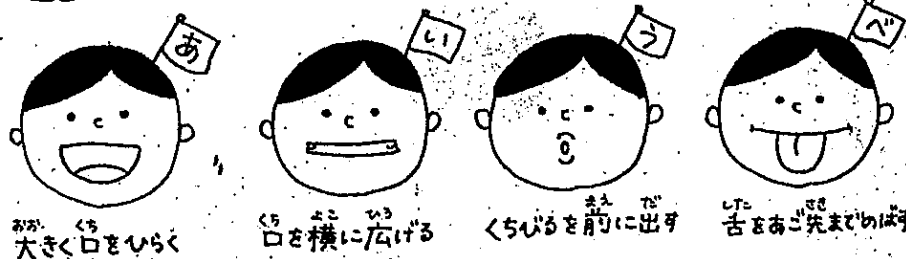
口呼吸

- 直接口の中に空気が入り、のどがかわく。
- ↓
- ウイルスや細菌が体の中に入りやすい。
- ↓
- 病気にたまりやすい。
- 歯並びが悪くなりやすい。

みんなはふだん息をするときに、鼻と口どちらを使っていますか?

呼吸の仕方を変えるだけでこんなにいいことがあるよ! 口が開いていることに気付いたら口を閉じましょうね

あいうべ体操で口周りを鍛えよう!



Let's

鼻呼吸!

せんせーい マスクがほしい

という子がちらほら...

ランドセルに数枚マスクを入れて持ってきておくと安心ですね

