

ほげんだより11月

兵庫県立阪神特別支援学校

令和3年度11月号

季節外れの暑さが続いた10月が過ぎ、すっかり秋らしく肌寒い日が増えてきました。
急な季節の移り変わりに体調を崩している人はいませんか？ 手洗い・マスク・密を避ける
などのコロナ対策が、風邪やインフルエンザ等の予防にもつながります。引き続きよろしく
お願いします。

からだを **き** **た** **え** **て** 元気に！！

き そく正しいせいかつをしましょう



た いりよくをつけましょう



え いようをしっかりとりましょう



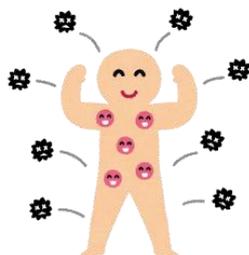
て あらいをていねいにしましょう

いま めんえきりよく
今こそ、免疫力をアップさせよう！

あるとき～！

まいにち げんき
毎日、元気いっぱい！

ウイルスだって跳ね返す！
かぜもひきにくいよ 😊



たっぷり睡眠
しっかり休養
きちんと栄養！

ないとき～

バイ菌に負けて体内に
菌が入り、色々な症状が
あらわ 現れてしまいます 😞

はつねつ
発熱

いた
痛み



せき
はなみず
鼻水



みなさん、11月8日は『いい歯の日』です！
 学校での歯磨きは休止していますが、お家で丁寧に歯みがきをするなど、いい歯を目指して、歯にやさしい生活を心がけましょうね。おやつやジュースをダラダラ飲み食いするのは歯によくありませんよ！

よく噛んでいいこといっぱい

- だ液をたくさん出して口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防ぐ
- 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- 脳の働きを活性化させる
- 消化を良くして栄養の吸収を助ける



★さっそく、今日からやってみよう！

- ① ひと口30回チャレンジ
 難しいなと思ったら、いつもの回数に+5回、10回と少しずつ挑戦してみよう！
- ② 噛み応えのある食べ物をえらぼう
 硬さや弾力のある食材でかむ力をパワーアップしよう！
 ☆ごぼう、こんにゃく、れんこん
 たこ、おせんべいなど



歯と口の健康にも！
 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。
 いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
 マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
 抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）
 歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
 食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
 DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）
 ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- い**も類
 野菜と同じで食物繊維たっぷり

🌸保護者の方へ🌸

- ・11月に入り寒い日が増えてきましたが、体力づくりなどで体を動かすと、汗をかきます。引き続き、タオルや水筒の準備、体温調節のしやすい服装の準備をお願いします。
- ・本校学校医（精神科）による療育相談を11/16（火）、12/21（火）午後に予定しております。まだ少し余裕がありますので、ご希望の方は、担任までご連絡ください。