

ほげんごもり 11月

令和6年度
小倉小
ほげんしつ

「あ、きんもくせいのかおりや、いいにおい。」ここ数日、子どもたちがロク々に教えてくれます。

今年かもしれないし、去年かもしれないけれど、きっと、おうちの人や先生が、「これがきんもくせいのかおりだよ。」って教えてくれたんだな〜と、その情景を想像して、温かい気持ちになりました。最近、きんもくせいのかおりを感じる事がなくなり、忙しく過ごしていた自分の生活を反省した私でした。

きんもくせいのおい、さざんかのおい、落ち葉のおい、乾いた風のおい。だんだん冬が近づいてきます。みなさん、風邪には気をつけて、しっかり手洗い、しっかり睡眠、しっかり栄養をとりましょう。

よく見たら、保健室の目の前にきんもくせいの木がありました。2本も！！



「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食

材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



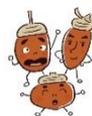
は 歯ブラシケアのポイントは ●●●

●に入る文字は何か？

□=1
☆=2
△=3

か☆ △つつ△ と□い

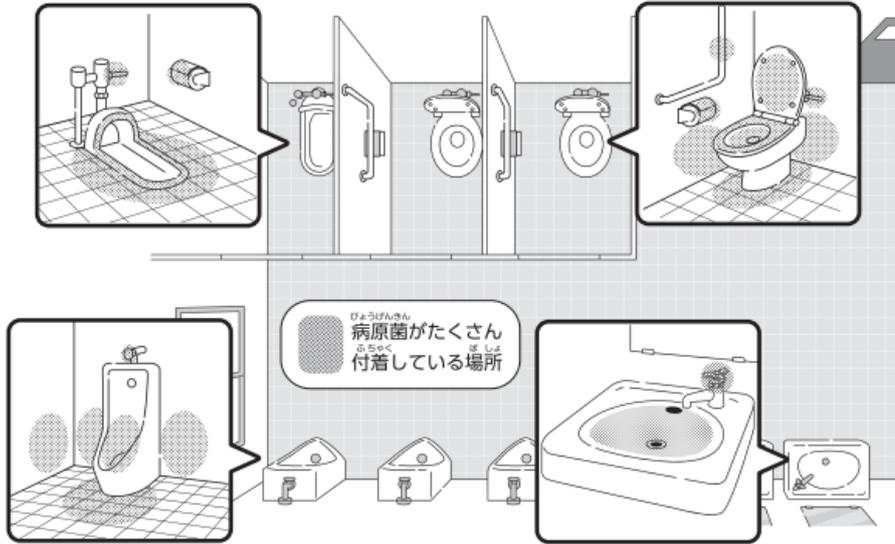
ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。



感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。

先週末は、頭痛やのどのいたみをうったえて、熱を測りに来る人がたくさんいました。

つかれがたまっている時、寝不足の時は、かぜをひきやすいですよ。



かぜをひいたときは、せきエチケットをお願いします。

