ほけんだより 11月

呉市立広南小学校　保健室

空気が冷たくなり、秋の深まりを感じられる季節になりました。空気も乾燥し、今まで以上に感染症対策を意識したいですね。１４日（土）は学習発表会もあります。規則正しい生活、丁寧な手洗いを行い、元気に当日を迎えましょう。

カゼにも 感染症にも 負けない！ 元気な体づくりのポイントは？

あそびかた 問題に答えてポイントを導き出そう

1 ○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

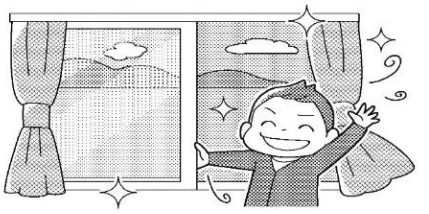
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！



11月の「○○の日」を紹介！

11月は「○○の日」という健康に関する記念日がたくさんあるのを知っていますか？記念日といってもお祝いをするわけではなく、みんなに健康について正しく知ってもらい、意識を高めてもらいたい、という願いが込められている日です。今日は何の「○○の日」かな？

11月9日は“換気の日”



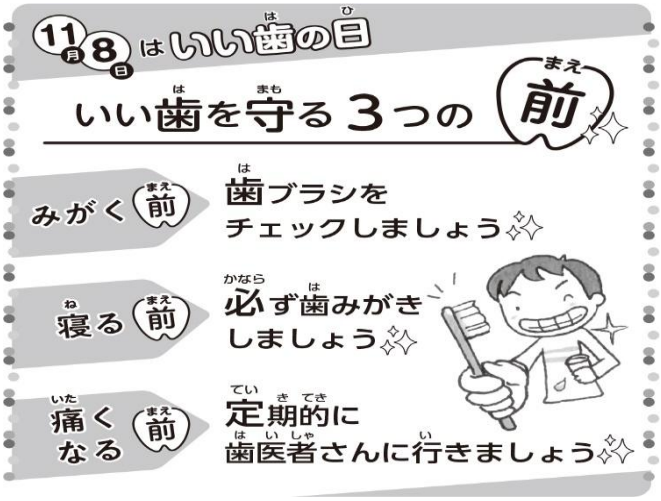
11月10日は“いいトイレの日”



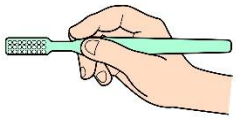
11月12日は“皮膚の日”



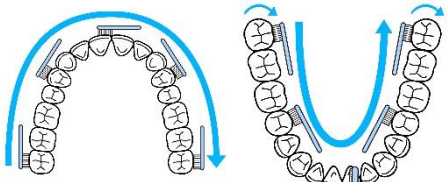




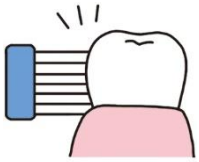
歯みがきのポイント



歯ブラシはえんぴつ持ち！



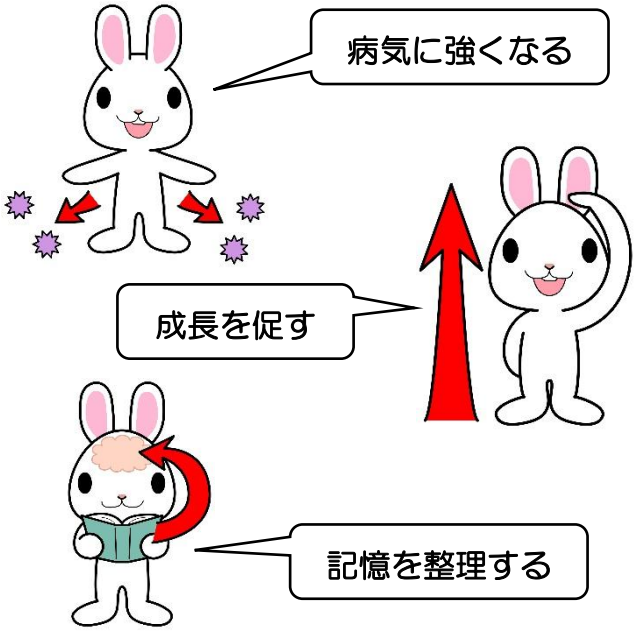
ひとふで書きをするように順番に磨く



歯と歯茎の間をていねいに磨く

１０月のほけんだよりに生活リズムチェックの結果を載せました。２学期の疲れが出てくるこの時期に、あらためて「睡眠」について考えてみましょう。

右の図は厚生労働省より発行されている普及啓発用リーフレットです。





１１月６日（金）にスクールカウンセラーの岡崎彩先生が来校されます。聞いて欲しい事、困っていること、心配なこと、不安なこと・・・どのようなことでもよいので、お話してみませんか？

広南小学校に１０：００～１６：４５の間おられますので、ご希望のある方は学校へご連絡ください。