

# ほけんだより11月

2021. 11. 1  
新野小学校 保健室



さむ  
寒くなってきました

あさ ゆうひ こ きゅう さむ たいちょう じゅうぶん き つ  
朝・夕冷え込んできました。急に寒くなってきたので体調には十分気を付けましょう。

11月は、6年生は修学旅行、1～5年生は遠足など楽しい行事を予定しています。11月は制服登校になっていますが、学校内では、体操服で過ごします。半袖体操服の上に長袖体操服を着るなど、体調に合わせた服装ができるように準備をお願いします。

いま コロナウイルスが少し落ち着いていますが、これからインフルエンザや胃腸炎などの冬の感染症が心配な季節になります。手洗い・うがいをしっかりと、元気に過ごせるようにしてください。



じょうず  
～マスクを上手につけよう～



①鼻と口をおおいます。



②すき間のないように、鼻の形に合わせます。



③あごの下までのばします。

## 11月8日は、いい歯の日

食事のときみんなは、ひと口何回くらいかんで食べていますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。ひと口30回くらいかむといいそうですが、みなさんはどうでしょうか。特に食べるのが早い人は、この機会によくかんで食べてみるようにしてみましよう。食べ物の味がよく分かったり、消化もよくなるのでお腹にもやさしくなります。また、むし歯や歯肉の病気も防いでくれます。

よくかむと、こんなにたくさんいいことがあります！

<p>しょうか たす 消化を助けます。</p>	<p>あじ 味がよくわかります。</p>	<p>た す ふせ 食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>ぼ ししゅうびょう むし歯・歯周病 ふせ を防ぎます。</p>

きも がくしゅう  
 気持ちよく学習できるようにしよう！



①換気をしましょう。



かんき へや きん ふえ  
 換気をしない部屋には、ウイルスや菌が増えるだけでなく、ほこりもたまりやすくなります。また、よごれた空気の中では、あたま いた 頭が痛くなったり、ぼーっとしたりして学習に集中できなくなります。さむくてもまど あ 窓を開けるようにしましょう。

②姿勢を整えましょう。

こんな いま せんか？ 姿勢 して

正しい姿勢は…

- ひじ 腰 を90度に
- ひざ
- あし 足の裏 をつけて

③生活リズムを整えましょう。



けんこう せいかつ しょくじ うんどう すいみん たいせつ  
 健康な生活には、食事・運動・睡眠の3つが大切です。よるおそ 夜遅くまでゲームをしていたり、テレビを見ていたりしませんか？まずは、はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんができるようにがんばっててください。

11月10日は「いいトイレの日」



トイレは毎日使うところですが、マナーを守って使えていますか？特に学校ではみんなが使う所になります。みんなが気持ちよく使えるよう、こんなことに気を付けてみてください。

<p>なが わす 流し忘れのないように しましょう。</p>	<p>スリッパを そろえましょう。</p>
<p>トイレットペーパーは、 ひつよう ぶん 必要な分だけ使いましょ う。</p>	<p>よご 汚してしまったら、 じぶん そうじ 自分で掃除をする か、おとな ひと 大人の人に知らせましょ う。</p>

