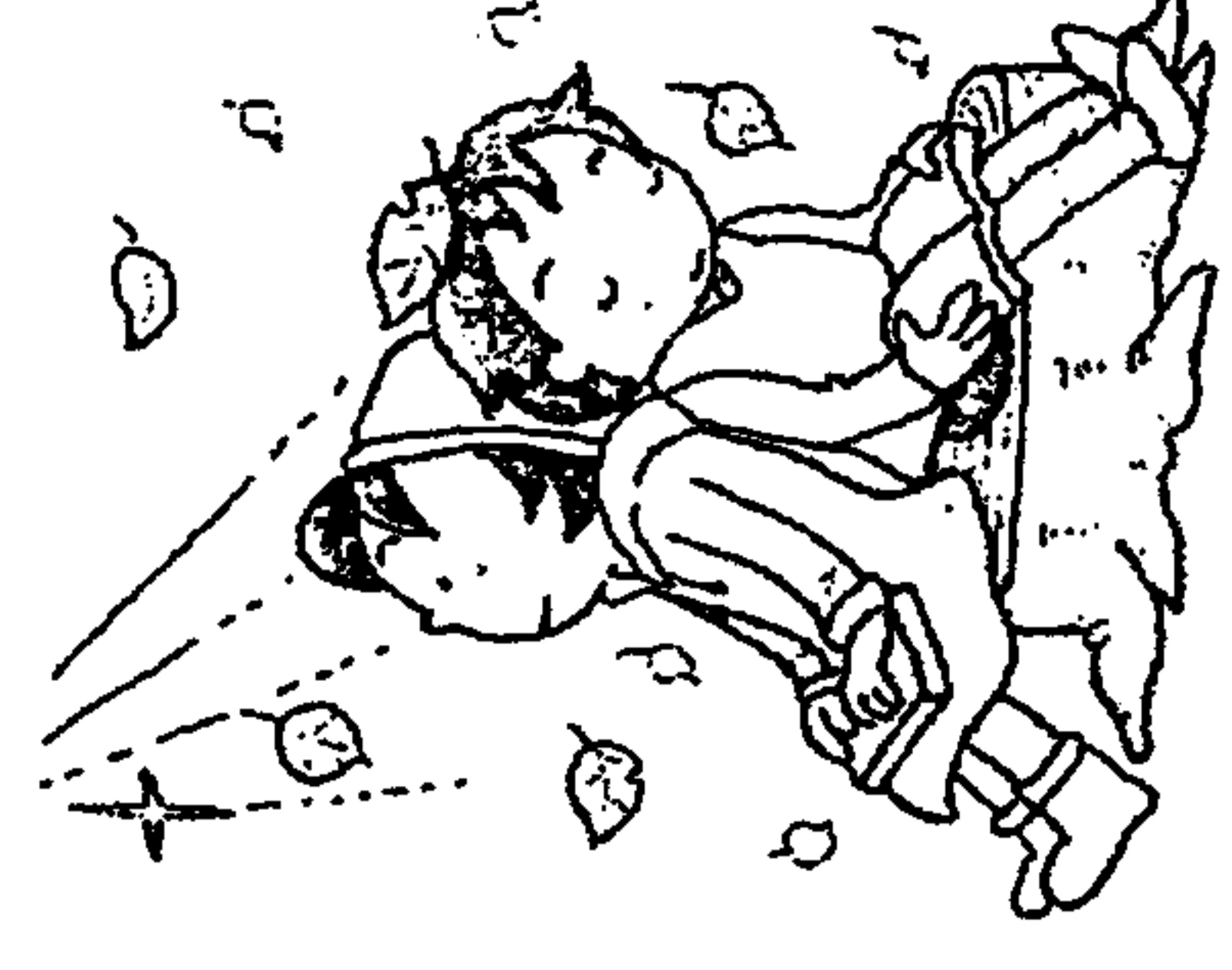


ほけんだよい11月号

松島小学校保健室



まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですが、朝夕と日中の気温差があるこの時期。体調管理がむずかしい時ですが、本格的な冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて免疫力をあげておきたいですね。
Withコロナの今、引き続き基本的な感染対策と場面に応じたマスクの着用をよろしくお願ひします。

☆ 保健行事 ☆
4日(金) 歯科保健指導(1・2年生)
16日(水) 校内持久走前健康診断(全学年)

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント

ポイント① 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 運動

うんどう

適度な運動で、ウイルス
と戦う力をアップさせまし
よう。じんわりと汗をかく
程度でOK!

ポイント③ 休息

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
と体を休めましょう。

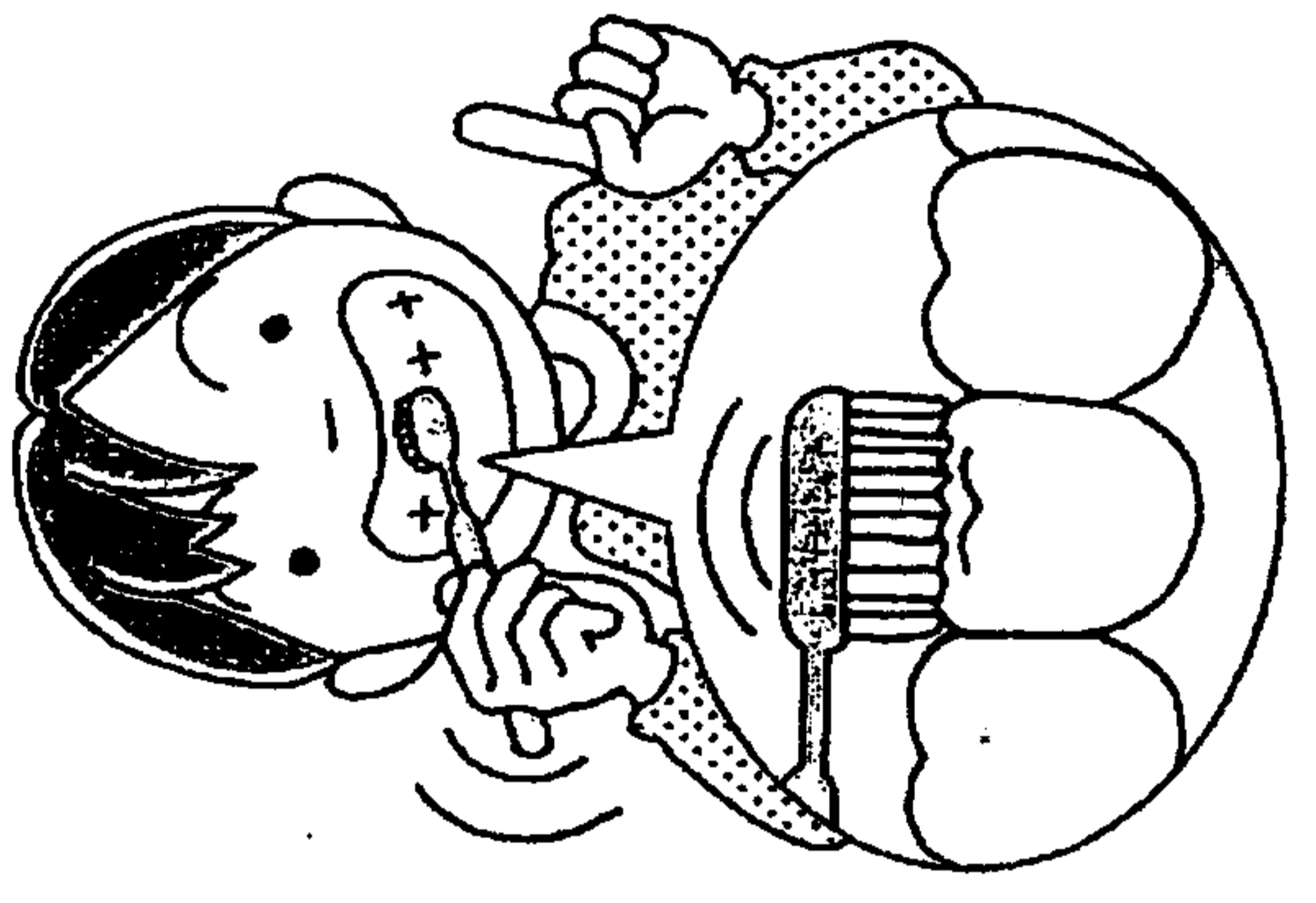
ポイント④ 4つめの**ポイント**は...

たくさんわらうこと

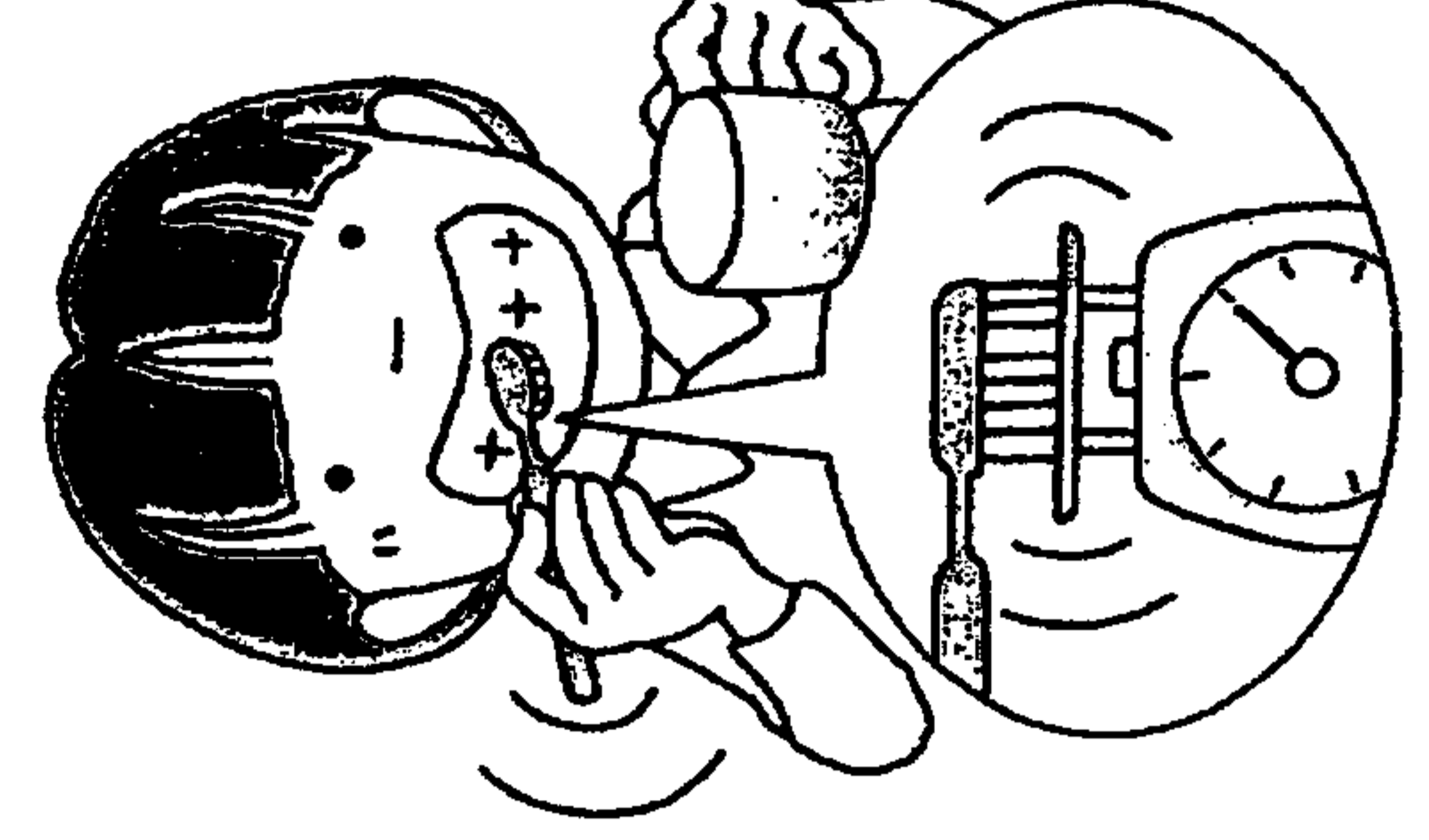
ストレスや痛みを和ら
げてくれたり、病気の予
防になったり...「笑う」
だけでいいことがいっぱい
あります。たくさん笑
って、元気に冬を乗り越え
ましょう!

11月8日は
いい歯の日

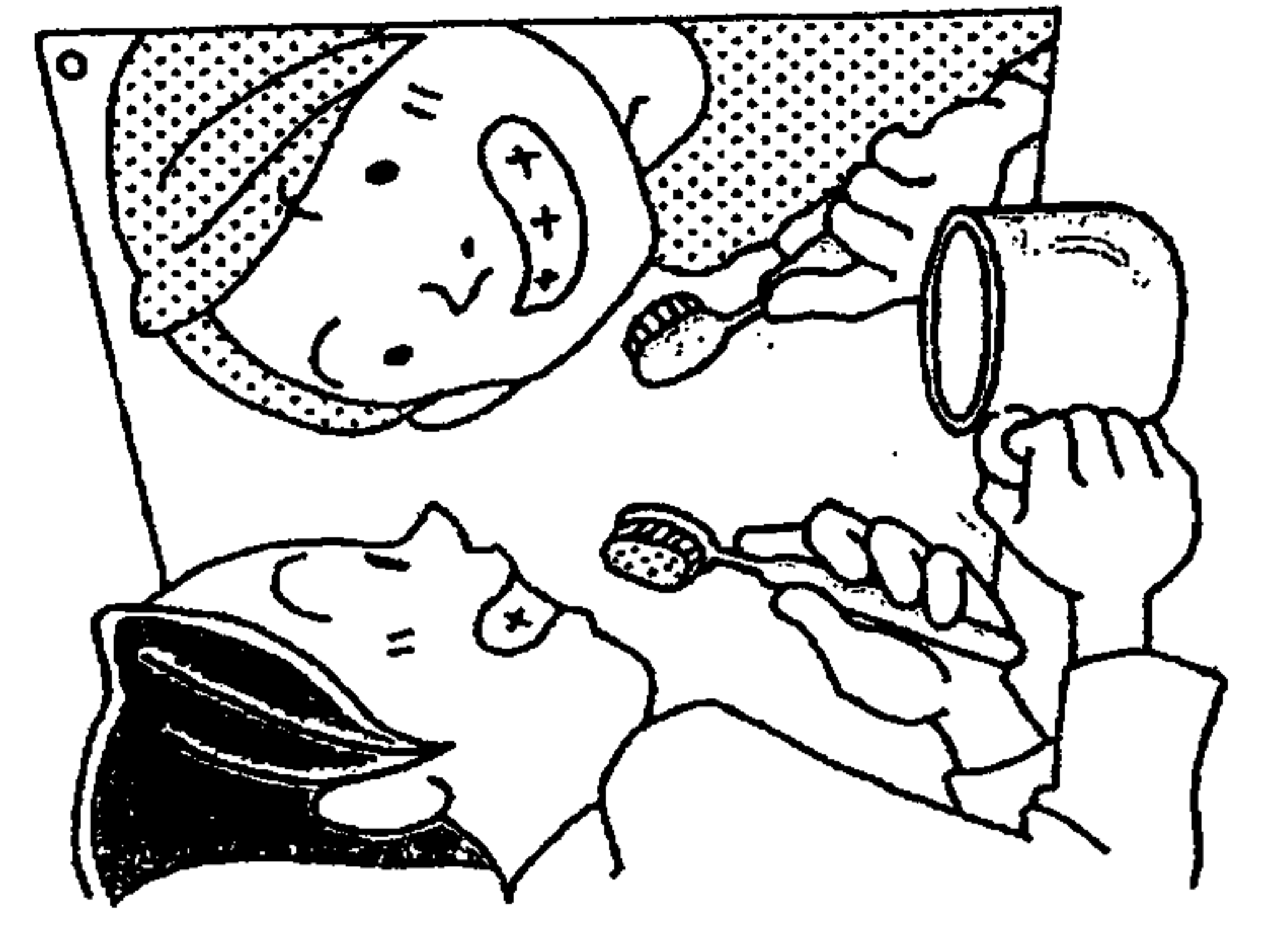
歯みがきの
ポイント



1本ずつみがく



軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく