

ほけんたより11月

島小学校 保健室
2022.11.4

朝夕は肌寒い日もありますが、晴れている日は外での活動も気持ちよく感じる日がある季節です。お出かけする機会も多いかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症が再び流行してきており、感染予防にも十分注意しましょう。

外出先でも、手洗いをする、人混みを避けるようにするなど、気を付けて行動しましょう。また、早ねをする、バランスよく食べるなど、普段の生活を整え、感染症を予防できる体力を作っておきましょう。



は 歯ブラシも とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、「とめ・はね・はらいが大切です」と言われたことはありませんか。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」でおぼえましょう。



とめ

歯ブラシを大きく動かしていませんか？こきざみにとめて、1~2本ずつみがきましょう。



はね

歯ブラシの毛先が開いていませんか？裏から見ると、ハネが気になったら、交換を。



はらい

水気が残ったままになっていませんか？しっかりはらって風通しの良い場所で保管を。



大切なのは

振り返り

勉強で

いちどと もんだい みなお べつ と 一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



トイレのあと

かみ お よこ 紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



寒くなってきて、かぜが流行する季節を迎えます。運動をあまりしない、野菜やキノコ類をあまり食べない、ストレスをためてしまう、冬でもシャワーで済ませている、寝不足のことが多い・・・そんな人は要注意です！大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

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は何？

あそびかた もんだい こた **ポイント** みちび だ 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 つか しま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

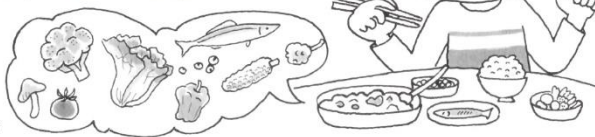
3 残った文字を読むと、

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、元気に冬を乗り越えましょう!

