

ほけんだより 11月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

夏のような季節外れの暑さが続いていましたが、10月の中旬から急に肌寒くなり、

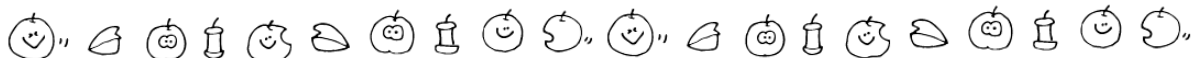
温度差で体調を崩している人はいませんか？

これから冬に向けてどんどん気温が下がり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜや

インフルエンザの流行も目立ち始めます。

手洗い・うがいをし、からだをしっかりと休め、

今まで以上に体調管理に気をつけてくださいね。



食べもの・飲みものであたたまるう

お鍋やスープなど、温かい食べ物・飲み物がおいしい季節になりました。からだの中

からポカポカしてきて、元気が出てきますね。私たちがふだん食べたり飲んだりするも

のの中には、「からだを温める働き」をもつものがあります。

寒さをのりきるために、食生活の中に取り入れてみるのもいいですね。

では、ココでクイズです。次の1～5の食べ物ではA・Bのどちらが

からだを温めるでしょうか？



①A ②A ③B ④A ⑤B

	①A:カボチャ	B:ホウレンソウ	
	②A:ニンジン	B:トマト	
	③A:さとう	B:くるざとう	
	④A:リンゴ	B:バナナ	
	⑤A:コーヒー	B:こうちや	

☆ せん線で
つないでみよう!

けんこう
健康

☆ きねんび
記念日



☆



換気
(いい空気)
の日



歯ブラシは鉛筆の持ち方で持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント！毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換してね！



いい皮膚
の日



黄土色でバナナみたいな形のうんちは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて！



いいトイレ
の日



寒くなってきても、換気はしてね。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出してくれるよ。空気の通り道ができるよう、対角線上に2か所開けてね。



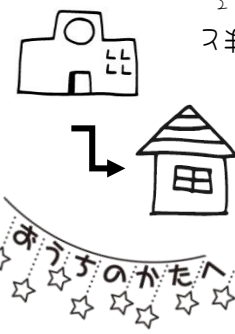
いい歯
の日



いつも手洗い・消毒をしてくれてありがとう。これから乾燥で肌がカサカサになる時期です。洗った後は、しっかり水分を拭いて、ハンドクリームで保湿するのがオススメ！

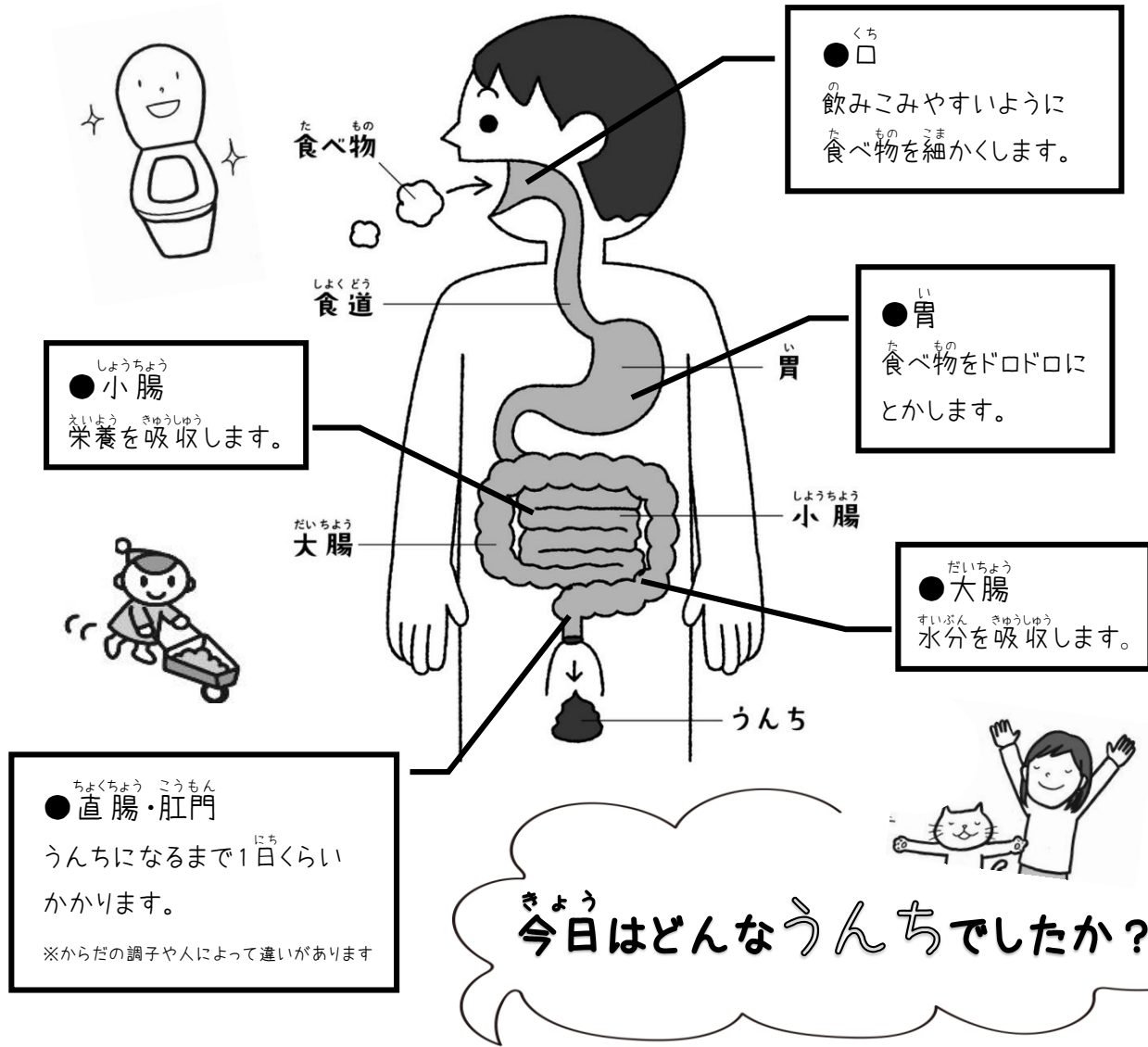
11月11日 11月12日 11月13日
11月6日 11月7日 11月8日

11月11日 11月12日 11月13日
11月8日 11月9日 11月10日



新型コロナウイルスの感染状況は、ようやく落ち着きはじまりました。ですが、油断はできません。引き続き朝の健康観察のご協力をお願いいたします。体温は必ず登校前に入力するよう、お子様にも声かけをお願いいたします。

げんき うんちで今日の元気レベルがわかるよ



きょう
今日はどんなうんちでしたか？

おうどいろ
黄土色でバナナに
似ているよ。
えいよう
栄養のバランスも
バッチリ！

ちょうしが
いいです！

バナナうんち

くろ
黒っぽくてカチカチ
やコロコロ。
がまん
我慢すぎて
いないですか？
すいぶん
水分もとろうね。

やさいも
たべようね

カチカチうんち

やわらかすぎて
みず
水っぽい。からだ
冷えていません
か？よく噛んで
食べているかな？

おなかを
ひやした
かも！

ピシャピシャうんち

食べすぎることはない！
脳が「お腹いっぱい！」のサインを
出すので食べすぎません。

むし歯ができていく！
だ液がたくさん出ると、
口の中がきれいになるよ。

いいことたくさん！

むし歯ができていく！
だ液がたくさん出ると、
口の中がきれいになるよ。

いいことたくさん！

いいうんちができる！
食べものを消化する働き
がよくなるよ。

運動も力いっぱいできる！
ぐっと歯に力が入るので
運動も力いっぱいできるよ。

勉強に集中できる！
噛む運動が脳の働きを
活発にします。

表情が豊かになる！
口のまわりの筋肉が
きたえられます。

よく噛んで食べよう

よほうせっしゅ はじ
インフルエンザの予防接種が始まっています！

せっしゅご こうが
接種後、効果がでるまで2週間程度かかります。

よほうせっしゅ うける 予定の方 は、だいりゅうこう はじ
予防接種を受ける予定の方は、大流行が始まるまでに
うけておくことをおすすめします。

※今年は大流行のおそれがあると、ニュースでも報じられていますのでお気をつけください…