

11 がつ ほけんだより

R7.11月4日
長岡第六小学校
ほけんしつ

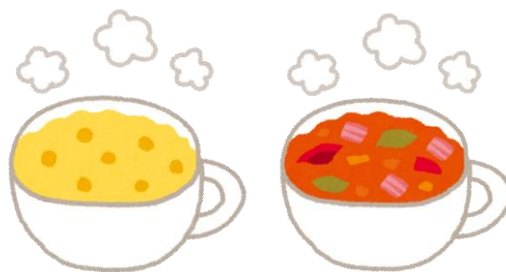
あさばん 朝晩がぐっと冷えこむようになりましたね。きおん へんか おお 気温の変化が大きいと、からだ がびっくりして風邪 ひきやすくなります。はやね はやお あさめし からだ ととの 早寝・早起き・朝ご飯で、体のリズムを整えましょう！

● 体を温めよう

ひ まんびょう 「冷えは万病のもと」という言葉を知っていますか？ からだ が冷えるといろんな病気になりやすいと昔から言われています。からだ あたたか 温めマスターになって風邪やウイルスを倒せる強い体になろう！

あさはん た 朝ご飯を食べよう

あたたか 温かいスープやみそ汁をプラス
するともっとあたたか 温まるよ



そと で うわぎ おんどちょうせつ 外に出るときは上着で温度調節

あたたか 温かいお部屋の中では上着は脱いで
さむい そと うわぎ き 寒いお外では上着を着よう

ふろ からだ あたたか お風呂で体を温めよう

ぜんしん 全身じゃなくて足だけでも
ゆふね あたたか 湯船につかると温まるよ



●せき 咳エチケット

せき
咳やくしゃみが出そう…でもマスクが無いときはどうしたらいい？
ただ、せき
正しい咳エチケットを知ってこの冬を元気に過ごしましょう。



●クイズ

Q. かぜ
風邪をひかないために大切なのはどれでしょう？

- ① て
手を洗う
- ② よるおそ
夜遅くまでゲームをする
- ③ あさ
朝ご飯を食べない
- ④ うわぎ
上着を着ないで外に出る

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

●ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

11月

11日（火）・12日（水）
4年生の希望者は11月下旬に色覚検査も実施します！

12月

4日（木）・5日（金）

* 毎週水曜日：フッ化物洗口