

11月のほけんだより

令和4年11月9日 京丹波町立竹野小学校

ちょうせつじょうず
“調節上手さん”の

着こなしのポイントは何？

point 1

したぎ
下着をきる

あせ
汗をすって
はだ
肌の清潔を
まも
守ってくれる



point 2

うすいものをかさねる

くわうき
空気の層ができて
あつて
厚手のものを1枚
きるより
あたたかい



point 3

ぬいだりきたりできるものを

あさ ひる
朝と昼の
きおんさ
気温差にも
たいおう
対応OK



こはるびより き はる かん
小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、
ふゆ 冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気
いみ 意味します。寒さの本番をむかえる前、気持ちのいい
てんき 天気の日には、外で元気に遊ぶのもいいですね！

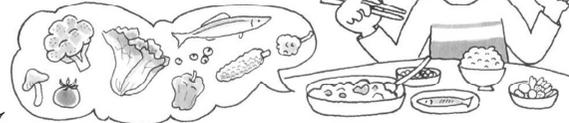
かんせんしょう
カゼにも感染症にもまけない！

げんき からだ 元気な体づくりのポイントは何？

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。
好き嫌いを
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！

