

ほけんだより 11月

R4.11.1 佐野市立吾妻小学校



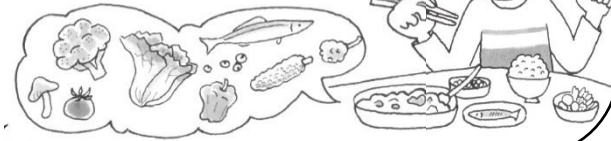
こはるびより き はる かん ふゆ
 小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11
 月から12月にかけてのおだやかな天気の意味します。「小春日和は最も忘
 れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。
 さむ ほんばん むか まえ きも てんき ひ なに す
 寒さの本番を迎える前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をして過
 ごしますか？

— ★ 今月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう★ —

「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？

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。
 すき 嫌いせず、
 バランスよく
 食べることが
 大切です。



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!



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。



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。



あるなしクイズ

あるに共通するのは？

| | |
|-------|-------|
| ある | なし |
| ポケット | ボタン |
| いし | いわ |
| いし | 岩 |
| じゅみょう | いっしょう |
| 寿命 | 一生 |

答えは「歯」
こた は

○ポケット

は はぐき あいだ しこう えんしやう お ししゅう
歯と歯茎の間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周
ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け
落ちてしまうことも…。

○石

しこう いし かた しせき ほうち
歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置してい
ると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。

○寿命

は へいきんじゅみょう やく ねん さい じぶん は
歯の平均寿命は約50~65年。80歳までに自分の歯
を20本残すことは実はとても大変なのです。

大切なのは

振り返り

勉強で

いちどと もんたいでも、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。

11月10日は「いいトイレの日」

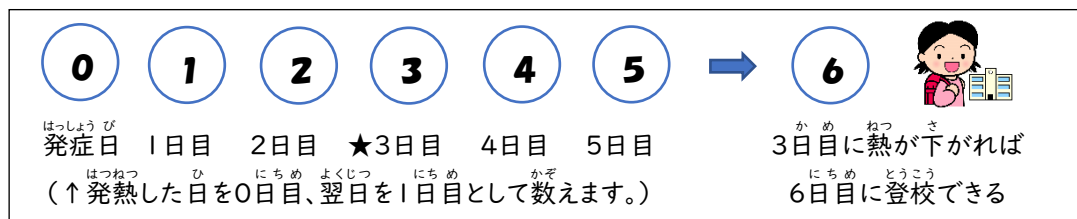
みなさんの少しずつの思いやり
で清潔なトイレにしましょう。



インフルエンザによる出席停止期間の確認

はっしやうご けい か げねつご がっこう く
『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』学校に来ることはできません。

(例)



保護者の皆様へ

持久走大会健康調査について

本日、事前健康調査をお配りしました。お子さんと御相談の上、担任への提出をお願いいたします。練習を行うにあたり健康上気になる点がある場合には、早めにかかりつけの医師へ御相談いただき、学校へお知らせいただければと思います。よろしくお願いいたします。