



# ほけんだより



2022年(令和4年)11月

NO.8

福山市立熊野小学校  
保健室

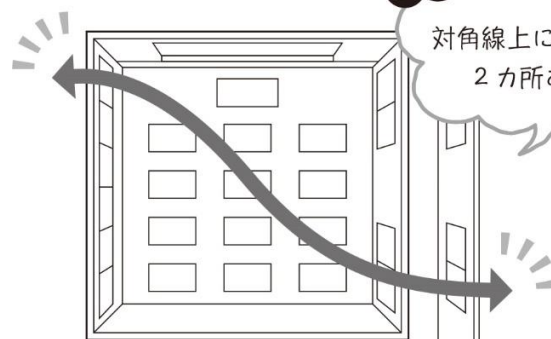


あき ふか 秋が深まってきました

やまだまい みの こがねいろ た み どうこう いねか  
山田米が実った黄金色の田んぼを見ながら登校したり、稲刈りをしたり、秋みつけをしたり、秋をたくさん感じられますね。  
あさばん ひるま きおんさ おお たいちよう くす じき  
朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上着やベスト、ひざ掛けなど、上手に調節をしましょう。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう!  
こまめな換気



なぜ?  
閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?  
対角線上にある窓を2カ所あける



きょうしつ たいかくせんじょう  
教室には、対角線上  
2か所の窓に、換気の  
しるし  
印(だいたい20cm)が貼つてあります。この2か所と、廊下(前側)1か所を  
あ  
開けておくと、上手な換気ができると言われています。寒くなると、忘れがちになるけれど、きゅう じかん ぜんかい あ  
休けい時間の全開も合わせて、続けましょう!

11月のほけん目標

かぜ・感染症を予防しよう!

## 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

げんき 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 使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  
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  
きりましょう!



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

ねる前 必ず歯みがきしましょう

いた痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



うえか 上に書いてあること以外にも、学校  
でできることについて、毎朝、給食ほ  
けん委員さんが放送の中で、教えて  
くれています。毎日の生活の中で、  
ぜひ、取り入れていってくださいね。