



# ほけんだより



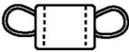
ふくやましりつとも うらがくえん  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

11月8日は、立冬です。暦の上では、この日から「冬」がはじまります。

かぜやインフルエンザが心配な季節になるけれど、「ウイルスに勝つ！」こともできます！！

## かぜ予防をはじめよう！！

ウイルスに勝つために、右の絵のように、毎日の過ごし方に気をつけて、身体のていこう力をアップしておきましょう！

ランドセルの中に、 マスク を入れておきましょう。



特にポイント！

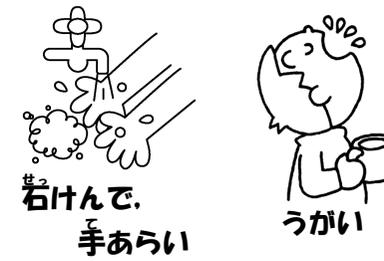
じゅうぶんな すいみん

朝、昼、夜の食事

① ていこう力がアップで、かぜやインフルエンザのウイルスに負けないぞ！！



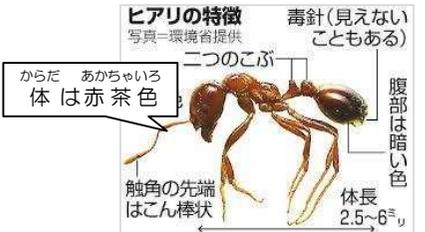
② ウイルスを身体の中に入れてない工夫！



 マスクをつける

## もし、ヒアリかな！？と驚いたら…

もし、ふつうのアリではなく、ヒアリに刺されると、とつても痛くて、具合がわるくなることもあります。



- 種類がよく分からないアリは、さわらない。
- ヒアリかなと思うアリなどを見つけたら、さわらず、すぐに大人に知らせましょう。

かんきょうしょう 環境省より

あしたは 明日は

## いよいよマラソン大会です！

得意な人も、苦手だと思っている人も、試走をがんばりましたね！いっしょうけんめい走っているみんなの姿は、とってもかっこよかったです。

「元気に、速く走れるコツ！」 もう一度伝えておきます！



早ねをする！



朝ごはんを食べる！

## おうちの方へ 朝、おうちを出る前の「健康観察」をお願いします！

当日は、練習と違って、緊張やがんばる気持ちから、無理をしてしまいがちです。健康に気をつけて、安全に走り切ることができるように、朝の体調チェックをお願いします。  
せきをしていたり、朝ごはんを食べる量がいつもより少ないなど、いつもと様子が違う時は、必ず体温を測って、当日の体調で判断をしてください。

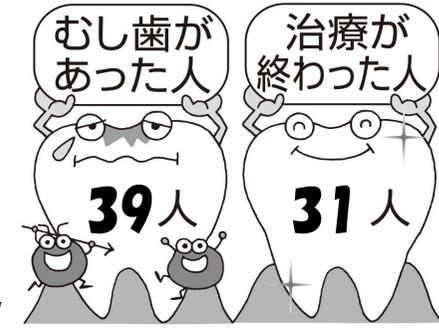
11月の ほけん目標

## 「むし歯ゼロ」をめざそう！



あともうがいでゼロです！

むし歯は、そのままにしておくと、歯だけでなく、身体**の**病気にも つながります。まだ治りように行っていない人は、ぜひ早めに みてもらってください。



おうちの方のご協力、ありがとうございます☆

教えてね！  
むし歯になりにくい「上手なおやつのお食べ方」あるかな？  
よかったら、調べて、ほけんしつまで知らせてくださいね