

ほけんだより

11月号



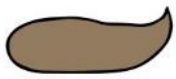
令和4年11月1日(火) 鳥飼東小学校ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆



がつ にち ひ

11月10日は「トイレの日」

うんちは、自分の体のようすを教えてください、「**体**からの**おたより**」です。だから、
うんちははずかしいものではなく、大切なもの。自分のうんちをチェックして、健康管理しよう！



げんき
元気です。

バナナうんちより

きいろ ちやいろ
黄色っぽい茶色で、
あまりにおいしません。

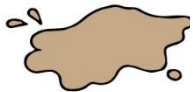


べんぴぎみです。

すいぶん やさい
水分や野菜をとりましょう！

コロコロうんちより

ちやいろ くるいろ
こい茶色～黒色で、
つよ
強いにおいがします。



つめ
冷たいもののとりすぎか、
かぜかもしれません・・・

ビシャビシャうんちより

みず
水っぽいうんちです。
きんちようしているときや
なやんでいるときにも出ます。

よいうんちをするために大切なこと



①おなかがよるこぶ^{しょくじ}食事をする

②^{うんどう}運動をして
おなかをきたえる

③なやみはかかえずに
^{そうだん}相談する


10月のほけんしつニュース

NEWS

さむ ひと てあら
寒くなってきました、かぜっぽい人がふえてきています。手洗いうがいや
あたたか ぶくそう げんき からだ よぼう
暖かい服装、元気な体づくりをして、かぜ予防にとりくみましょう。

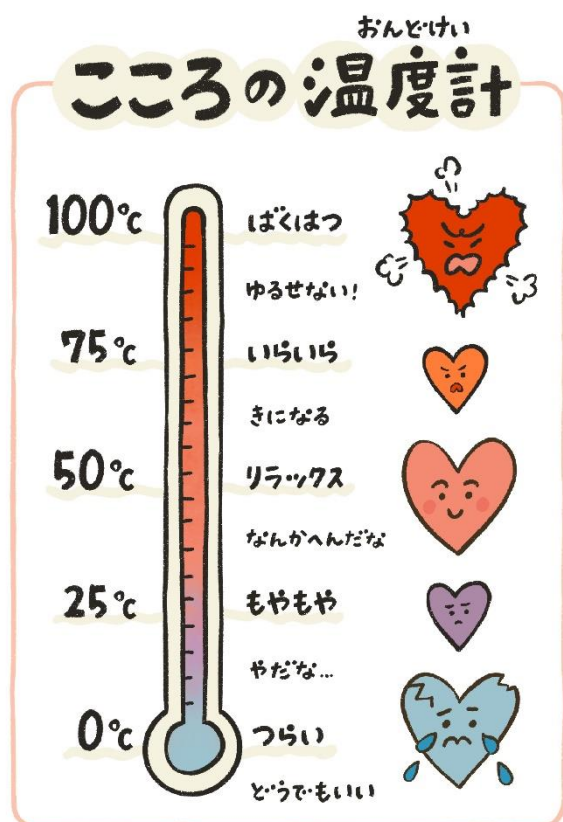
NEWS

ねんせい あか たいけん かん
5年生の「赤ちゃんふれあい体験」がありました。たくさんのかん
かんそう かんしゃ てがみ か
感想や感謝のお手紙をしっかりと書くことができました。

がつ ほけんぎょうじ
 11月の保健行事

1日(火)	しょくもつ 食物アレルギー しょるいはいふ 書類配付 たいしょうしゃ ※対象者のみ
みてい 未定	しょくい くかくがくねん 食育(各学年)

じょうず
 上手にクールダウンしよう



イライラしたときに、物や人をこうげきしてしまうこと
 はありませんか？

かな 悲しいときやつらいときに、自分の心がうまく

コントロールできないことはありませんか？

どうにでもなれ！となってしまう前に、
 いま じぶん こころ おんど なんと かんが
 今の自分の心の温度は何度か考えてみましょう。

じぶん きも すうじ
 自分の気持ちを数字であらわしてみると、
 すこ 少しおちつくことができます。

いま
 今めっちゃイライラしてるから80°Cくらいかな



いやなこと言われて悲しい...20°Cくらいかも

ほけんしつまえ けいじばん
 保健室前の掲示板にいろいろなクールダウンの方法を紹介しているので、
 ほうほう しょうかい
 見てみてくださいね。

 保護者の方へ

- ・急に寒くなりました。上着を持たせるなど、衣服の調節ができるようにご配慮ください。
- ・新型コロナやインフルエンザ等、出席停止となる感染症と診断された場合は、速やかに学校までお知らせください。また、「同居の家族の発熱」も出席停止となります。
- ・マスクをなくしてしまう子が多いため、予備のマスクを持たせていただくと助かります。
- ・新型コロナは、一度かかっている、ワクチンを打っていても、かかる可能性があります。毎日の感染症予防に引き続きご協力をお願いいたします。保護者の方もご自愛ください。