

ほけんだより 11月

2021. 11. 1

鳥飼東小ほけんしつ

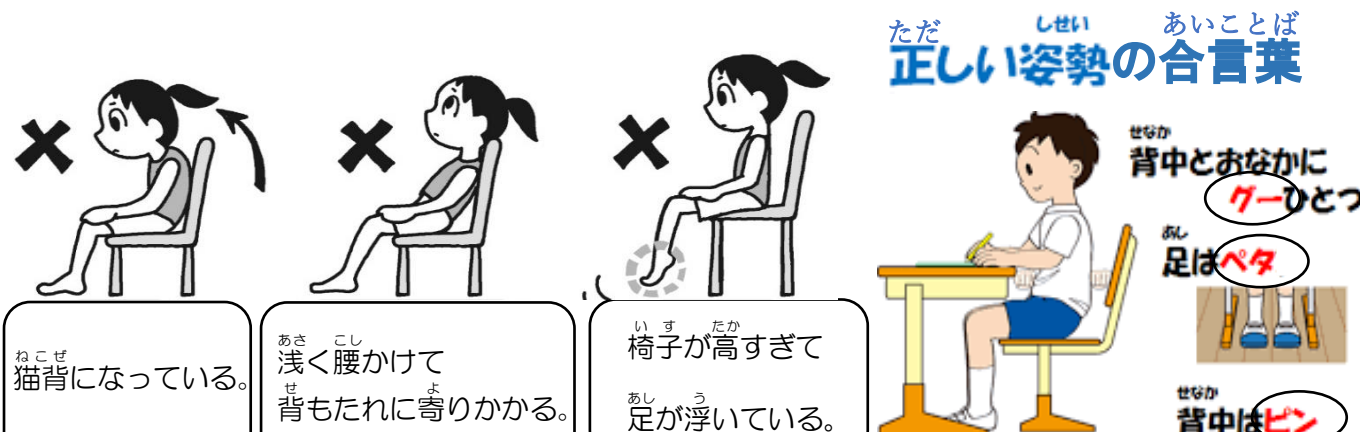
おうちの方と
いっしょに読んでね☆

気温がぐっと下がり、寒くなってきましたね。体調を崩して、ほけん室にくる人が、増えたように思います。気温の変化も大きい季節ですので、体温調節ができるよう上着を持ってくるようにしましょう。これからの寒い冬をげんきに過ごすためにも「てあらい・うがい・はやね・はやおき・あさごはん」を心がけて、かぜを引かない体を作りましょう！

こころとからだのセルフチェック

☐ やる気・元気はありますか？ 	☐ 夜はぐっすりとお眠れていますか？ 	☐ 見えにくい、聞こえにくいなどはありませんか？
☐ 不安なことはありませんか？ 	☐ 食欲はありますか？ 	☐ 熱っぽくないですか？

正しい姿勢で座っていますか？



10月のほけんしつの様子

運動会の練習もあり、けがが多かったです。でも、しっかり水道で傷口を洗ってから保健室に来る人が増えてきました。保健室に来る前に砂を洗い落としてから来ましょう。運動会では、みんながすごく一生懸命に自分の種目に取り組んでいる姿を見て感動しました。

ほんの紹介

“ちびギャラシリーズ”
絵・文 ボンボヤージュ

図書室にしばらく置いておくので読んでみてね。



「できないかも」と「できるかも」どちらにもなれるよう。



まよ迷った方がいいじゃない。人生は誰だか初めだ。



11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

保護者のみなさんへ

- ・寒暖差が大きい季節です。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。
- ・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。
- ・毎日リーバーの入力にご協力いただきありがとうございます。今後も引き続きよろしくお願いいたします。