

ほげんだより

11月号

きおんがぐっとさがり、きおんさ、たいちようずすい時期になりました。ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるとして、体を休めましょう。また、11月には健康に関する記念日が多くあります。それぞれについて自分の生活をふり返ってみましょう。

令和4年10月31日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 大河内 倫子

カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

1 〇に入る文字は何かな?

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!



手洗いを しっかり かんせい させよう!!

1日のなかで何回もしている手あらいについてふり返ってみましょう。みなさん、手をあらっただけで満足していませんか? 手をタオルやハンカチでふき、水気をとるところまでが手あらいです。せっかく汚れやばいきんを落ととしても、手がぬれたままだと汚れやばいきんが手につきやすくなってしまいます。ハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手あらいを「かんせい」させましょう!



着ている服で...



カーテンで...

かみのけで...



ふきとらない!

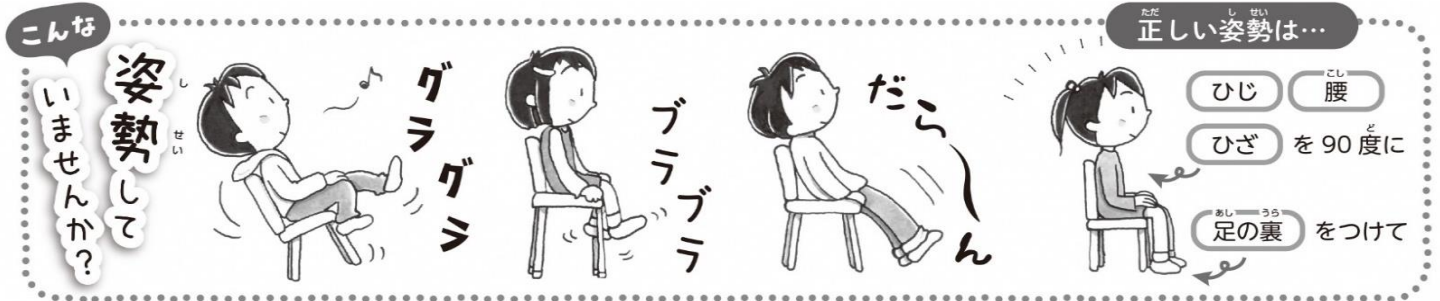
ハンカチやタオルは毎日せたくしてせいけつなものを使しましょう!



11月1日はいい姿勢の日!

あなたはふだん、どのようにいすに座っていますか？ 自分の様子を思い出して、チェックしてみましょう。

- 机の上でほおづえをついている
- 机の上に寝そべるようにしている
- 背中が丸まっている
- 体が正面を向いていない
- 足を組んでいすに座っている
- いすに浅く座っている
- 座ったときに足裏が床についていない
- 足を前に投げ出すようにしていすに座っている



みなさん何個チェックがつかしましたか？ 悪い姿勢が習慣化すると、肩こりや腰の痛み、集中力の低下など、体のさまざまな部分に悪いいきょうが出てきます。大人になってから良い姿勢に変えようと思っても、なかなかできません。今のうちから、良い姿勢のくせをつけましょう。

11月9日はいい空気の日!

11月9日は「いい空気の日」

つづけよう！ かんき
こまめな換気

なぜ？

しめきった部屋には、
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

寒くなってきたこの時期、どうしても風が冷たくて、部屋の窓や扉を閉めきったままで過ごしていませんか？
自分の教室でちゃんと換気がされているか、確認してみましょう。

くうき とお みち
空気の通り道をつくるのがコツです！

11月10日はいいトイレの日!

いいトイレにするために、どんなことができるでしょうか？ 下にいくつかできることを挙げてみました。トイレの使い方を見直して、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。

