

ほけんだより11月

きさがわびがししょうがっこう
笹川東小学校

ほけんしつ

あきかせ さむい かん 感じる 季節になりました。
き 秋風がはだ寒く感じる季節になりました。
きをつけているつもりでも、あつがでたり、
のどが痛くなったりして、たいちょうをくずし
やすくなります。

いふく ちょうせつ
じょうずに衣服の調節や
あせのしまつをしましょう。



ぎょうかん あし
業間かけ足 はじまりました!

はし まえ はし あと
★走る前、走った後はしっかりと。



たいちょう
★体調をととのえておく。

- ・しっかりとすいみんをとる。
- ・あさ 朝ごはんをぬかない。

じぶん
★自分にあったくつをはく。

きそうじには、こんないいことが! きれいになるだけじゃないのです!
ふきそうじでかぜ予防

かぜのウイルスは、くしゃみやせきのしぶき、はなみず 鼻水などにふれた手を通じて
ひろ 広がっていきます。 みんながよくふれる場所を、1日1回水ぶきすることで、
ひょうめん 表面についたウイルスをへらし、かぜ予防につなげることができますよ。

～特にこんなところを おそうじ しましょう～

- ★ドアノブや手すり
- ★電気のスイッチ
- ★リモコン
- ★引き出し
- ★つくえやテーブル など

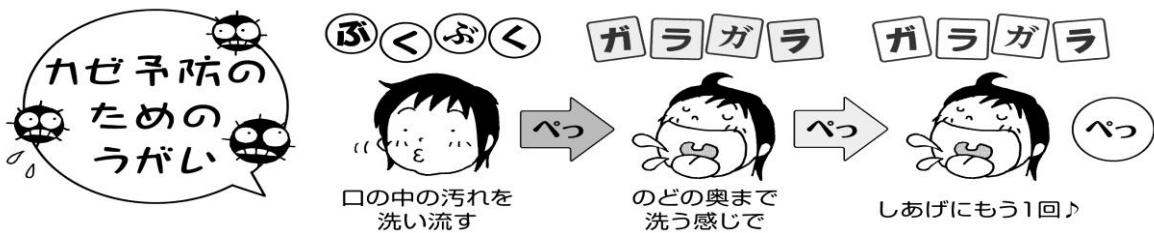
がっこう 学校ではもちろん、いえ 家でもお手伝いして

「かぜ予防」するといいですね。

はし
こんなときは むりに走らない

- ☆ むねがいたい ☆ はきけがする ☆ いきがくるしい ☆ ぶらつく
- ☆ あたま 頭がいたい ☆ ぼーっとする

はし 走ったあとは 手洗い うがいをしっかりしよう!



いしき 意識していないので、とも 友だちどうし ちゅうい 注意しあ



えるといいね。