

# 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。  
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、  
熱がでたり、  
のどが痛くなったりして、たいちょうをくずし  
体調をくずし  
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。

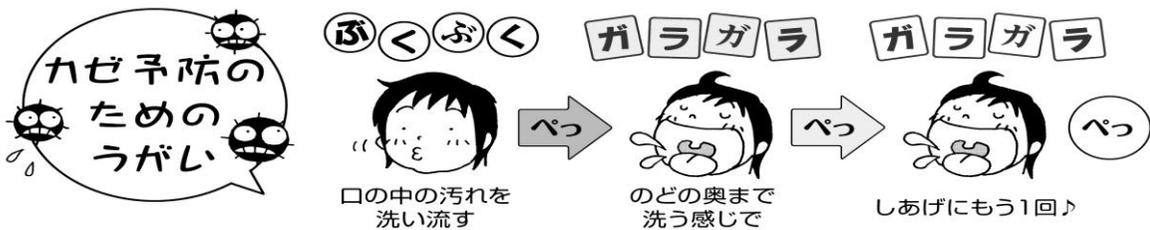
- ・しっかりとすいみんをとる。
- ・あさ 朝ごはんをぬかない。

じぶん  
★自分にあったくつをはく。



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!



しゅうかん せいかつ  
1週間 生活リズムチャレンジ

11月もがんばろう!

11月のチャレンジは、運動に「かけ足」が加わりました。  
そして、はみがきは「いい(11)歯(8)の日」週間として、「給食後のはみがき」が  
できたら、

スマイルシール😊をはります。(7日間😊がはれるようがんばって!!)

9月・10月より、11月はさらにポイントアップできるように、「すいみん」「朝ごはん」  
「はみがき」「うんち」「うんどう」で、がんばれなかったなと思うものに、ぜひ! チャレン  
ジしてほしいと思っています。



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、鼻水などにふれた手を通じて  
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、  
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
- 学校ではもちろん、家でもお手伝いして



「かぜ予防」するといいですね。

## いい姿勢してるかな?



ふだん、自分がどんなしせいをしているか  
意識していないので、友だちどうし注意しあ



えるといいね。