



あさばん ひ こ すす かん きせつ
朝晩の冷え込みがきびしくなり、「涼しい」から「寒い」と感じる季節になってきました。

じ き からだ さむ な かぜ
この時期は体が寒さに慣れていないため、風邪をひきやすい時期でもあります。寒さに負けず、

からだ ていてうりよく きそくただ せいかつ こころ
体に抵抗力をつけるためにも規則正しい生活を心がけましょう。



グー・チョキ・パーでよい姿勢

「寒いなあ〜」と感じたとき、なるべく寒さにふれないように下を向いたり、背中を丸め“体が

まる〜く”なっていませんか？姿勢が悪いと、体にえいきょうを及ぼすだけでなく、運動や勉強

に集中できなかったり、不注意でケガをしてしまうこともあります。白ごろから背すじをぴんと

のばして、よい姿勢で生活をしましょう。



つくえ からだ せ
机と体、背もたれと体の



ひじを直角に曲げて、チョキで



字を書くときの目と机の

あいだ
間にグーがひとつずつ。

つくえ たか オッケー
机をはさめたら高さOK！

きょりは、両手2つ分のパー。

保護者のみなさまへ

毎朝のお子様の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。
これから、かぜやインフルエンザ、ノロウイルス感染症などの感染症の
本格的な流行のシーズンを迎えます。今後とも、ご協力をよろしくお願い
いたします。

9月から本年度の内科・歯科・眼科・耳鼻科の各検診や脊柱側弯症検査・
尿・ぎょう虫検査などの健康診断を行っています。検査・検診の結果につ
きましては、医療機関の受診をお勧めする場合に限り、お知らせの用紙を
配布しておりますので、ご了承ください。



新井小
ほけんしつ
R2/11

毎日使うトイレ、大切に使っていますか？

たいせつ つか
大切にトイレを使うポイント

- ◆トイレットペーパーのむだ使いはしない
- ◆トイレットペーパーがなくなったら新しいものにとりかえる
- ◆トイレをよごしたら自分できれいにする
- ◆トイレのレバーは手で押す（流し忘れがないか確認してね）



がつ か ひ いい とイレ
11月10日はトイレの日(11月10日)
がつ にち せかい ひ
11月19日は世界トイレの日



トイレから
出る前に
よごしていないか
チェック！



いいうんちって？

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりない
- ✓ ストーンと
気持ちよく出る

いいうんちを
出すために

- ✓ 好き嫌いをしない
- ✓ 運動をする
- ✓ 水分をしっかりとる
- ✓ よく寝る
- ✓ 早起きをして
トイレの時間をつくる



「おなか痛い」と保健室に来た人
に話を聞くと「いつうんちが出た
かわからない」と答える人がいま
す。

うんちとは、食べ物から栄養分を
とったものです。うんちを我慢して
いるとだんだん出にくくなって、ウ
ンチがたまって便秘になってしま
います。また、おなか痛くなつた
り、顔にできものができたりするこ
とがあります。いいうんちを出すた
めの生活を心がけてみましょう。

トイレの後は、きれいに手を洗い
ましょう。