

ほけんたより 11月



市川市立柏井小学校 保健室 令和4年11月2日

*おうちの方と一緒に読んでください

11月8日は立冬。曆の上ではこの日から冬が始まります。からだを温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。また、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてくださいね。

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?

あそびかた 問題に答えてポイントを見つけよう

1 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。



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!



4 つめのポイント

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、元気に冬を乗りきりましょう!



11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

寝る前 必ず歯みがきしましょう

痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



4月の歯科検診の結果、むし歯のあった人は58人いました。11月現在、むし歯の治療が終わっている人は、25人です。治療がまだの人は、早めに病院を受診しましょう。治療が終わった人は、治療報告書を担任の先生へ提出してください。

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。次の人のために、清潔に使ってくださいね。

