

11月

ほけんだよい

令和7年

11月6日

ひみじかさむ
ひが短くなり寒くなりましたね。暖かい時間と寒い
じかんきおんさお
時間の気温差が大きくなっています。調節できるよう
うわぎも
な上着を持ってきて、自分でぬぎ着しましょう！

また、10月は市川市の小・中学校でインフルエンザ
による学級閉鎖がたくさんありました。外から帰った
ときはんたまえ
時やご飯を食べる前、トイレのあとなど、手洗い・うが
いを忘れずに行い、感染症を予防しましょう！！

いちかわしりつおおがわしょうがっこうほけんしつ
市川市立大柏小学校保健室
おうちの人と読んでね



11月の保健目標
しせいただ
姿勢を正しくしよう

ゲーチヨキパーで
よい姿勢



あし うらせんたい じめん
足の裏全体を地面につける

ただしそのよいところ！

- (1) つかすくへんきょううんどう
疲れが少なく、勉強や運動がよくできます。
- (2) きもちで
気持ちがしっかりして、やる気も出でてきます。
- (3) からだじゅんちょうせいちょう
体が順調に成長します。
- (4) みめうつく
見た目が美しくなります。

おなかと
机の間
は、グー^{ひとつ}分



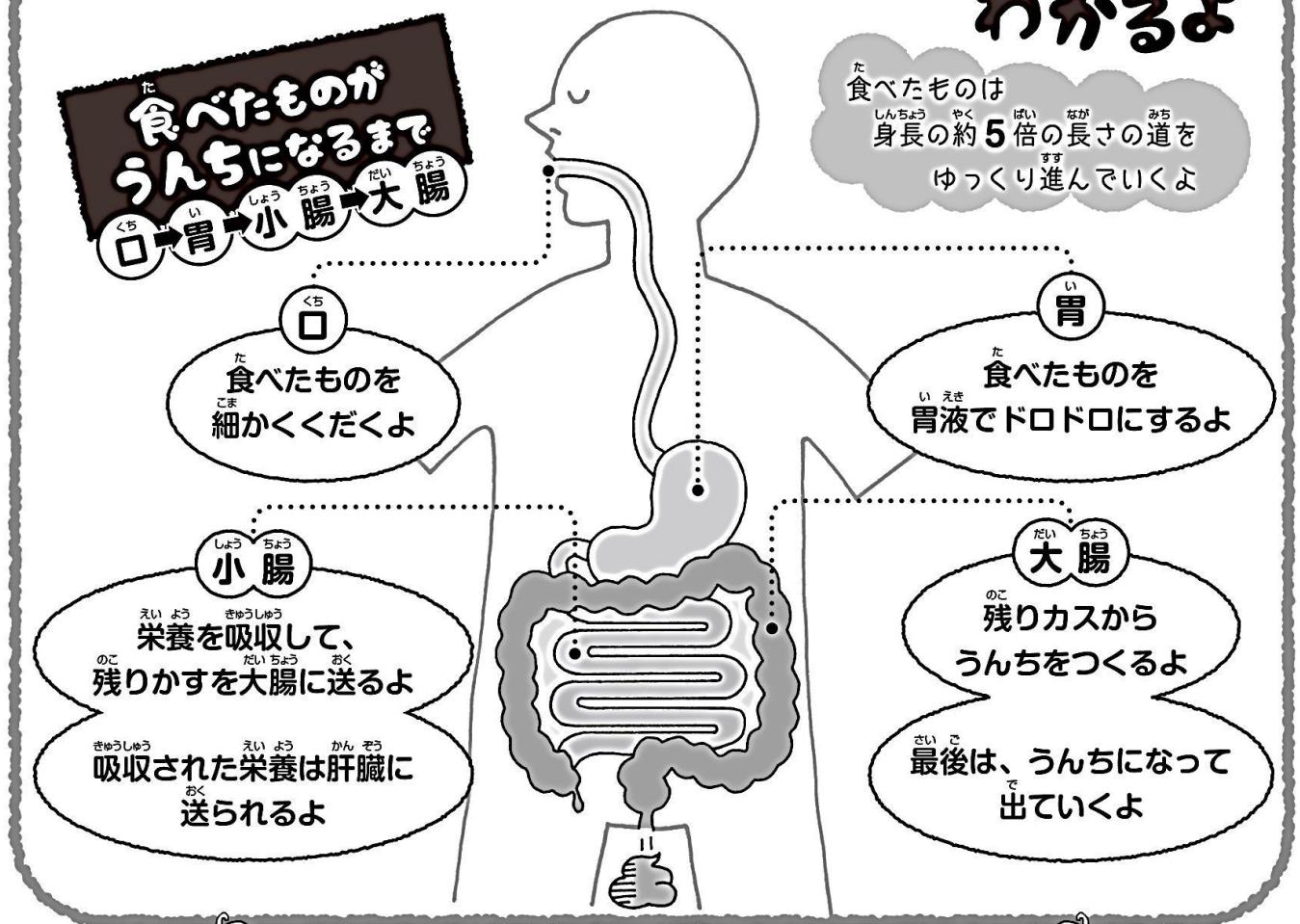
うでちよっかくまゆび
腕を直角に曲げて指をチョキに
したときに、机をはさめる高さ



チヨキ

パー

うんちで今日の元気しべんがわかるよ



今日のうんちは

どんなかな？

うんちをしたあと自分でチェックしてみよう！

元気いっぱい バナナうんち



黄土色で
バナナに似ているよ

栄養のバランスが
バッチリだね

黒くてかたい がんこうんち



黒くて、
カチカチやコロコロ

野菜がたりないかも

うんちをがまんしたりしてない？

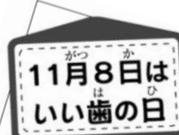
くずれやうな ヒヨロヒヨロうんち



やわらかすぎて、
ヒヨロヒヨロ

冷たいものを食べすぎてない？

よくかんで
食べるかな？



～よくかんで食べよう～
かむことにはどんないいことがあるの？

食べ過ぎを防ぐ



味がよくわかる



脳や胃腸の働きが活発になる



だ液が分びつされて歯の病気の予防になる

