

11月のほけんだより

三村小学校
No.8
令和4年11月

朝や夜に肌寒さを感じる日が多くなってきましたね。季節の変わり目には、人の体は気温の変化に合わせようとがんばり、その疲れが出て、体調を崩すことが多くなります。

これからの冬に向けて、みなさんで今からしっかりかぜや感染症に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう！



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう
今月の保健安全目標

- 正しい姿勢で生活しよう
- 身のまわりの危険に注意しよう

ほけんあんぜんいいんかい
保健安全委員会による

てあら かつどう おこな
手洗いチェック活動を行いました！

手に押されたスタンプが落ちるまで
丁寧に手を洗いました

これからも丁寧に手洗いを続けて
かぜや感染症を予防しましょう！

11月8日は いい歯の日

いい歯を守る！ 3つのまえ前

- みがく **まえ前** 歯ブラシを
チェックしましょう
- ね 寝る **まえ前** 必ず歯みがき
しましょう
- いた 痛くなる **まえ前** 定期的に
歯医者さんに行きましょう



けんこう手帳の「健康診断の記録」(3 P)をチェックしよう！
「むし歯あり」に○がついている人は早めに歯医者さんへ行き
ましょう。みんなの歯が泣いているかも…



かぜにも感染症にも負けない！
げんき かうだ
元気な体づくりのポイントは？

- 栄養** 好き嫌いなくバランスよく
食べることが大切！
- 運動** 適度な運動でウイルスと
戦う力をアップさせよう！
- 休養** 生活リズムを整えて
しっかりと体を休めよう！
- たくさん笑う** 痛みを和らげたり、
病気の予防になったり…
「笑う」だけでいいことがいっぱい！