



ふゆ ちか 冬が近づいていますね

みどりいろ は 緑色の葉っぱが、あかいろ きいろ か 赤色や黄色に変わってきました。かぜ つめ 風も冷たくなってきて、がっこう く 学校に来るときやかえるとき

に「寒い!」と感じる人も増えているのではないのでしょうか? きおん さ 気温が下がると、インフルエンザなど、いろ

いろな びょうき は や いろいろな病気が流行ります。からだ あたた す 体を温かくして過ごしましょう。



かんそう ちゅうい 乾燥に注意!!

て かんそう 手の乾燥



て 手がカサカサしやすい季節です。ゆび の さ さくれ も 乾燥に

よる も の です。できている ひと は いますか?

じぶん の て を チェック して みましょう



て を 洗った あと、ハンカチで ふか ない ひと



て 手についた ずいぶん 水分が かんそう 乾燥する時、はだの 水分も 一緒に 乾燥して しまいます。

→きれいなハンカチを毎日持ってくるようにしましょう。

て 手を洗った あとや、おふろの あと、ねる 前

などに しっかり 保湿を しましょう。



うんちはカラダからのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しましょう。

便秘	硬くてコロコロしている
	小さいうんちがくっついている
	ソーセージ状で表面にひび割れ
正常	ソーセージ状で表面がなめらか
	水分が多めでやわらかい半固形状
下痢	輪郭が不明瞭で泥のよう
	固形物がなく液体状

しゆ ぎょう 修行あるのみじや!

トイレ道

おめしはどごまでできている?

門下生

トイレットペーパーをムダ使していない



有段者

足の位置を一步前にしている

フタを閉めて流している



師範

次に使う人のことを考えて、汚れていたら拭いている



さいきん 最近トイレの使い方が気になります。ゴミが落ちていたり、しっかり流れていなかったり、スリッパが雑になっていたり・・・。トイレはみんなが使う場所です。みんなで気持ちよく使えるように、もう一度使い方を確認しましょう。

笑顔のチカラ!

スクールカウンセラーの先生が来ます!



11月7日(火) 9:00~12:00

スクールカウンセラーの青柳先生がいらっしゃいます。

スクールカウンセラーの先生は、みんなの「困った」や「心配だ

な」「不安だな」という気持ちを聞いてくれる先生です。

もし、今何かに困っていたりなやんでいたりする人は、ぜひ相談にしてみてください。もちろん、

なやみがなくても大丈夫! お話ししたいなと思う人は、保健室に伝えに来てください。