



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 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 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 人は 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 人



て 手についた 水分が 乾燥 する とき、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 後や、おふろの 後、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
ムダ使い
していない



有段者

足の位置を
一歩前にしている

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

ツ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。