

ほけんだより 11月

令和6年11月20日
播磨高原東小学校 保健室

寒い日が増え、冬が近づいてきましたね。手をポケットに入れて歩いている人はいませんか？
そのままころんでしてしまうと、手をつけず顔や頭にけがをすることも。とても危ないので、ポケットからは手をだして歩きましょう。

健康かけ足ががんばっていますね！

安全に体をきたえるために…



栄養バランスのよい
朝ごはんを食べよう



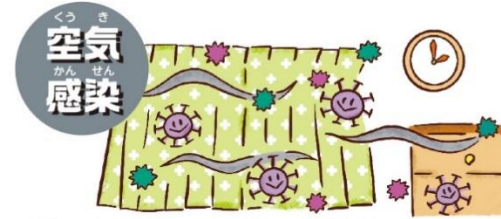
準備運動と整理運動を
しっかりとしよう



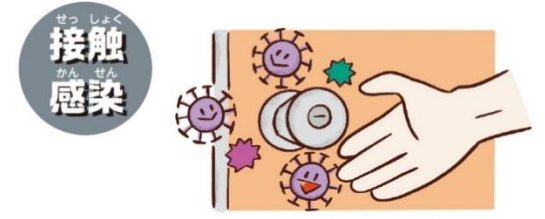
夜は早めに寝よう

ウイルスはどこから来るの？

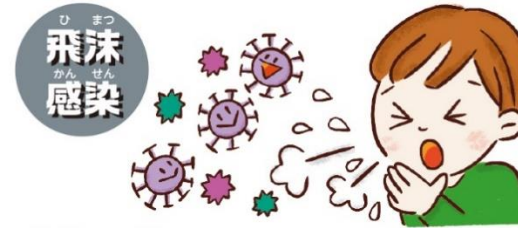
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



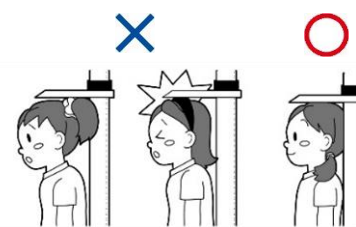
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

11月の保健行事

11月21日 身体測定

体操服を持ってきましょう。
髪の毛を結ぶ人は、高い位置や頭の後ろで結ばないようにしましょう。



11月26日 ブラッシング指導（3年生、6年生）

3年生、6年生の保護者の方へ

歯科衛生士さんよりブラッシング指導を行っていただきます。歯の染め出しを行う予定です。

下記の物をご準備いただくようお願いいたします。

○準備物

歯ブラシ、コップ、手鏡、洗濯ばさみ、フェイスタオル（首に巻ける長さのもの）



「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人々たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながらかみ合わせしてみてください。

