

# ほけんだより11月

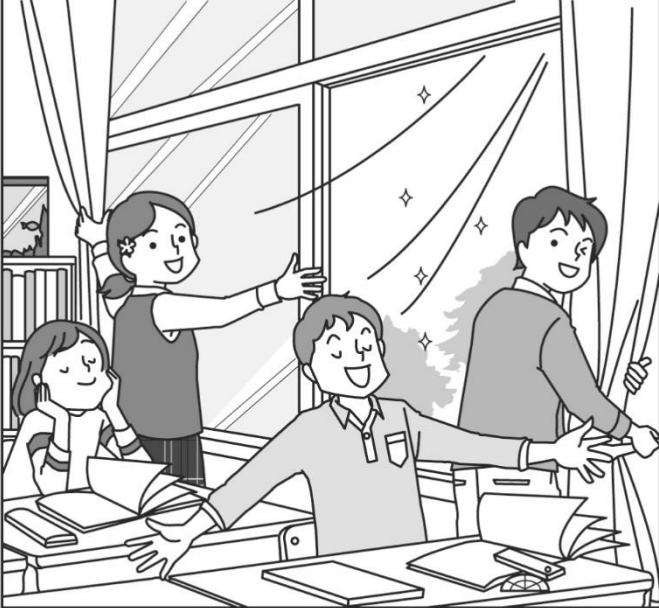
2023.11.9 四條畷市立岡部小学校 保健室

気温の差が激しく、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザ、溶連菌、アデノウイルスなどの感染症が出ています。朝の健康観察を行い、体調が悪い時には、無理をしないようにしましょう。  
11月9日は『いい空気の日』です。寒くなる前に、窓を開けて換気をする習慣をつけましょう。

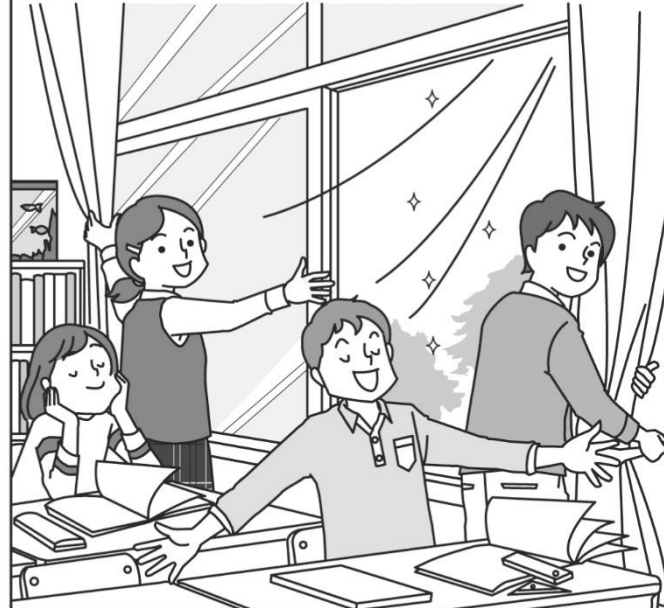


2まいのえをみくらべて、7つのまちがいをさがそう！！こたえはつぎのほけんだよりをみてね。

まど  
窓をあけ、きれいな  
くき  
空気と入れかえよう



まど  
窓をあけ、きれいな  
くき  
空気と入れかえよう



## 線でつないでみよう！健康にまつわる記念日？分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

こたえ《11月8日→いい歯の日→歯ブラシ、11月9日→換気の日→まど、11月10日→いいトイレの日→バチナウチ、11月12日→いい皮膚の日→手



11月の保健行事



体重測定・つめ検査をします。

1年生	20日(月)	2年生	21日(火)	3年生	22日(水)
4年生	24日(金)	5年生	27日(月)	6年生	28日(火)