

11月のほけんだより

令和4年11月発行
香椎浜小学校
坂本 千草



これからやって来る本格的な冬に備える

ために元気な体をつくりましょう。



カゼでも 感染症でも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

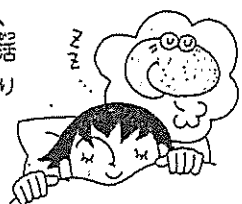
適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゆうよう 休息

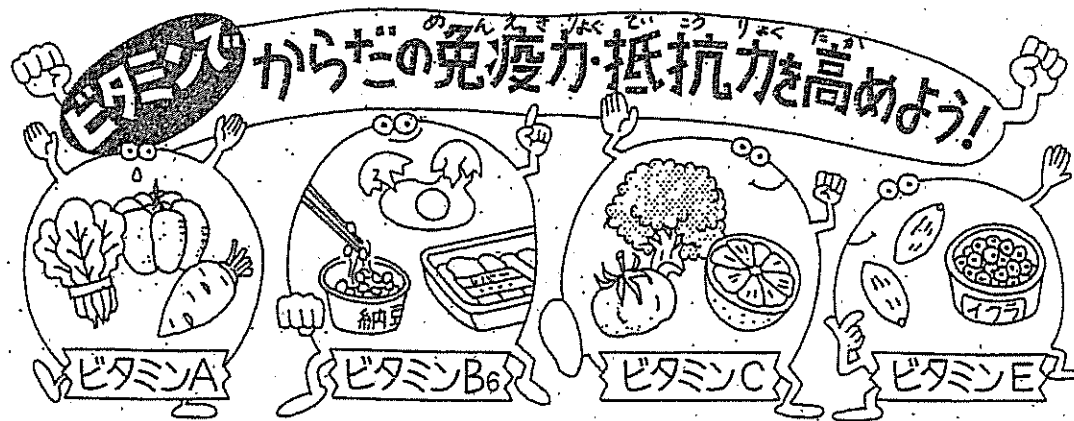
疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



だいひょういんかい 代表委員会でも、香椎浜小のみなさんに

きもちよくつかってもらうために、トイレの

あいごたば 合言葉ができました!

『き』... きれいに使って

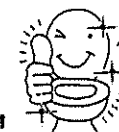
『つ』... つぎ使う人が

『つ』... つかいやすいように

『き』... きまりを守ろう。

ひとりひとりが気をつけて

せいけつ 清潔なトイレにしましょう!



気持ちよく使うための3つの約束



① 早めに、よゆうを持って
「ギリギリまでがまん!!」は
トイレや洋服をよごす原因に。

② 「忘れ物」をチェック
流し忘れ・ゴミの捨て忘れは
ありませんか?

③ 「次に使う人」のことを考えて
それは、あなたかもしれません。
1日のうち、必ず何度も行くところですから、あなたが気持ちよく、そして、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。