



ほけんだより11月号



令和3年11月2日(火) 多那小学校保健室

だんだんと日が短くなり、冬が近づいてきましたね。急に寒くなりました。季節の変わり目でもあり、いろいろな行事が終わりほっと一息…そんな時こそ、かぜをひきやすいです。また、空気がカラカラに乾燥する季節となります。正しい手あらいや正しくマスクをつけること、早ね・早おき・朝ごはん、キョリをとること、清潔にすること、これからもみんなで気をつけていきましょう！

11月10日は何の日でしょうか？

いいトイレの日です！

トイレをきれいにつかえていますか？

きれいにつかうための2つのポイント！！

①ギリギリはダメです！
はやめに行こう！

②トイレの後は…
「ふりかえる」！



いそいでいると、トイレをよごしてしまったり、流すのをわすれてしまったりする、原因になるよ！



- よごれていないかな？
- ゴミはおちていないかな？
- 流しわすれていないかな？

それから…

トイレのスリッパをそろえていますか？



4年生が国語の時間に話し合いをしてくれました

みつけたら
おし
教えてあげ
よう

よびかけを
しよう

そろえることでどんな
いいことがあるかつた
えよう

自分でそろえることはもちろん大切！

- そろえていない人をみかけたら？
→ やさしくおしえてあげよう！
- 自分が入った時にそろってなかったら？
→ そろえよう！

みんなで声をかけ合い、みんながきもちよくつかえるトイレにしよう！



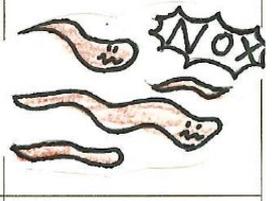
- ① 外で過ごすことで、近視(目がわるくなる)のすずみを
おさえることができる。○?×?
- ② 第2回タナタナ元気Weekの結果、学校が休みの日の
メディア使用時間が長くなっている。○?×?
- ③ リラックス呼吸法は、心をイライラさせる。○?×?



うんちは体からの
大切なメッセージ

やってみよう！うんちチェック！

みんなのうんちはどんなうんち？うんちチェックのくせをつけよう

バナナうんち	ココロうんち	びしゃびしゃうんち	ひょろひょろうんち
			
<ul style="list-style-type: none"> バナナのような形 きれいな茶色 においはあまりない 	<ul style="list-style-type: none"> かたい こげ茶色 くさい 	<ul style="list-style-type: none"> 形がない 黄色っぽい たまごがくさったようにおい 	<ul style="list-style-type: none"> ほそい 黄色い ちょっとくさい

すばらしいうんちです

腸の中が健康な状態です！そのちょうし。今の生活をつづけよう！

べんぴぎみです

- 1日3食しっかり食べよう
- 早ね早おきで、朝の時間に「トイレタイム」をつくろう
- 体を動かそう。腹筋やウォーキングがオススメ！
- 水分をしっかりとろう

体・心は元気かな？

- かぜをひいていないかな？
- 食べすぎていないかな？
- きんちょうしていたり、なやんでいたりする？

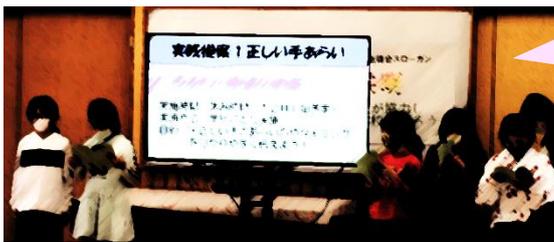
生活をみなおそう！

- 食べる量は少なくないかな？
- 水分をとりすぎてないかな？
- 運動不足ではないかな？

知ろう！ふせごう！感染症

～第2回学校保健委員会をおこないました～

保健委員会で、みんなに「手あらいのたいせつさ」をつたえることを目的に手あらい動画を撮りました！



課題解決のための実践案を発表しました。

とてもがんばりました！！



<こんな思いをこめて一生けんめい作りました！>～動画を作ってみての感想～

みんなに手あらいの大切さを考えもらえるよう動画をつくったので、手をあらってほしい

動画を見て、手あらいの大切さを知ってもらいたい

自分たちも手あらいの大切さが分かったし、げきをしながら楽しくできた

はじめて動画を撮るのできんちょうした

きんちょうしたけどしっかりできてうれしかった

動画は、給食の時間に流します！
たの楽しみにしてください。

その他にも、早ね・早おき・メディアルールの改善策として、「タナタナ元気ウィーク」をもりあげていきます！11月は読書月間です！メディア→読書に！「タナタナ元気ウィーク」もがんばろう！