

上岩出小学校 2021年11月1日 ほけんしつ発行

ちゅうや かんだん さ おお すこ ふゆ おとす かん ころ からだ さむ な
昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。体 がまだ寒さに慣れ
ていないこの時期はかぜをひきやすい時期です。学校でもかぜ気味の子が増えてきているように感じます。「はやね
はやおき」や「てあらい」「換気」など…をしっかりと行 い、かぜや感 染 症 を予防しましょう。

ちゅうや かんだん さ かん おお すこ ふう ゆ おとす かん ころ からだ さむ な
 昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。体がまだ寒さに慣れ
 ていないこの時期はかぜをひきやすい時期です。学校でもかぜ気味の子が増えてきているように感じます。「はやね
 はやおき」や「手洗い」「換気」など…をしっかりと行い、かぜや感染症を予防しましょう。

11月8日(月)3・4年生 マラソン前健診
10日(水)5・6年生 マラソン前健診
15日(月)1・2年生 マラソン前健診

希望者のみの健診となっています。

健診は体操服で行います。

11月8日 いい歯^はの日

11 (いい) と 8 (歯) の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして大切にしましょう。



数字の「1」は背筋を伸ばした「いい姿勢」にみえることから、1 1（いい）1（姿勢）で姿勢の日。

勉強や食事をするためにイスに座っている時、姿勢が悪くなっていませんか？正しい姿勢で、集中力をアップさせましょう！



11 (いい) 9 (く・き) で換気の日。かぜや感染症の流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気の入れ換えを行いましょう。寒くなり窓を開けたくない日もあると思いますが、換気をしないと、こんなことが…



11 (いい) 10 (といれ) で、トイレの日。1 人ひとりの小さな心^{こころ}が^{ちい}けが、気持ち^{きもち}の良^よいトイレを作^{つく}ります。
 この機^き会^{かい}に、自^じ分^{ぶん}のトイ^とレ^れの使^{つか}い方^{かた}を振^ふり返^{かえ}てみましょ

