



令和4年11月号  
和良比小学校 保健室

急に寒さが増してきましたが、和良比小学校の子どもたちは休み時間になると、飛び出すように元気に外で遊んでいます。

最近の子どもたちはとてもおしゃれで、かわいい服装やかっこいい服装がよく似合っています。でも、一番に大切なことは、「活発に動ける」ことです。自由な動きを妨げるような過度な装飾は避けていただけたらと思います。

これからますます寒くなりますが、適度な保温ができ、自由に遊べる服装で送り出してあげてください。

### 「マラソン練習が始まりました」

日の出が遅くなり、子どもが朝すっきり起きられないことがあるかと思ひます。また、校内ではマラソン練習が始まりました。

温かいみそ汁やスープ・ホットミルクなどを朝食でとると、頭もすっきりし、体が温まります。もし、寝坊してしまっても朝食は必ず食べさせてから登校させてください。一緒に朝食を食べながら、家庭での健康観察をお願いいたします。

## 朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かす  
**スイッチ**

活動モードに切り替わります

あたまを目覚めさせる  
**スイッチ**

勉強に集中できます

うんちを出す  
**スイッチ**

腸の動きを活発にします

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。  
この中の温めるものはどれでしょう？



み 見わけるコツは...

つち なか  
土の中にできる

はっこう  
発酵している

いろ こ  
色が濃い

くらぶ くらぶ くらぶ  
 4.5.6.7 8.9.10 11.12.13  
 14.15.16 17.18.19

11月は健康に関する記念日がたくさんあります。

★11月9日（水） いい空気の日

生きものはみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚も、水の中から酸素をとり入れています。酸素の役割は、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ることです。酸素をとり入れるためにすることが呼吸で、意識しなくても眠っていてもしています。

1回の呼吸では約400～500mLの空気を吸って、酸素を取り入れます。1日の回数は約30,000回にもなります。

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの予防にも、空気の入れかえが大切です。空気の通り道ができるように、対角線に2か所開けるようにします。



★11月10日（木） いいトイレの日

11月10日は  
トイレの日

小さな思いやりで  
ピカピカトイレ

一度にたくさんさんのトイレレット  
ペーパーを流すと詰まっましま  
います。気をつけまね

トイレからでるとき  
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな?
- ・汚していないかな?
- ・ゴミは落ちていないかな?

保健委員会が、全校集会で「手洗いの仕方」について説明してくれました。

手洗いをするのは

- ① 外から教室に入るとき
- ② トイレのあと
- ③ そうじのあと
- ④ 給食の前
- ⑤ せき・くしゃみ、鼻をかんだとき

手洗いは  
ココに注意!

手の甲 手のひら

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう