

ほけんだより

～おうちの人と読みましょう～

※裏面にはアウトメディアチャレンジの
お知らせがのっています

11月



平成30年11月 大阪狭山市立第七小学校 保健室

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。まだ、寒さから体が慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっていませんか？寒いと思ったらもう一枚はおったり、マフラーを巻いたりして対策をしましょう。ピンと伸びた背中がすてきですよ！



たいちょうかんり 体調管理ができているかな??

病気に負けないからだをつくるためには体調管理がとても大切です。
〇×チェックをしてみましょう!! あなたは、いくつ〇がつけられるかな?

<p>あさ朝はすっきり 目がさめる</p>	<p>あさ朝ごはんを 食べている</p>	<p>べん便がすっきり 出ている</p>
<p>てあら手洗い・うがい をしている</p>	<p>うんどう運動 をしている</p>	<p>ねつ熱っぽい・頭が痛い など調子の悪い ところがない</p>

〇が1～2つの人…おっと! 体調をくずしてしまうかも!? 少しずつ〇が増えるように工夫してみましょう!

〇が3～4つの人…〇がついていないのはどこかな? 生活をふりかえてみましょう!

〇が5つの人…〇がたくさんついていてすごい! あと1つ〇がつくようにがんばって!

〇が6つの人…体調管理の名人ですね! すばらしいです! これからも、そのちょうし!!

みんなで使うから… つぎの人にも「いいトイレ」

トイレのスリッパが新しくなりました!「きたないからさわりたくない…」という声もあったスリッパですが、きれいになり、気持ちよく使えるようになったのではないのでしょうか?

いつでも、みんなにとって「いいトイレ」を目指せるように、スリッパの並べ方をはじめ、トイレの使い方を直してみましよう!!

しっかり水を流す



よごれたらきれいにふく



はきものをそろえる



ほっこり
ぽかぽか
ありがとう



先月のほけんだよりに『保冷剤を返してほしい!』と書きました。

すると、みなさんが「先生、保冷剤なくて困ってるねんな。」「みんな返してくれたらいいな。」「返してなかったかもしれない…ごめんなさい。」と言いにきてくれました。

また「家に余ってるから持ってきた!」「お母さんが『持っていき!』って言ってた!」とお家にある保冷剤を持って来てくれる人もいました。

ほけんだよりに書いたことをみなさんやお家の人が見、声をかけてくれたり、行動してくれたりしたことが、とても嬉しかったです。

みなさんやお家の人と協力して、みんなが健康に過ごすための保健室づくりができることに、あたたかく優しい気持ちになりました。ありがとうございました。



★裏面にはアウトメディアチャレンジのお知らせがのっています