

# ほけんだより



令和元年11月8日  
福住小学校保健室

がつ ほけんもくひょう うんどう しょくじ たいおん あ  
**11月の保健目標 ▶▶▶ 運動・食事で体温を上げよう!**

## マラソン前健康診断の結果

けんこうしんたん けっか ぜんこう  
健康診断の結果、全校のみなさん

こうない あし たいかい  
校内かけ足・マラソン大会に

さんか  
参加することができます!

かけあしで持久力をつけて、

しんぱいきのう たか  
心肺機能を高めましょう。



★心肺機能を高めると…

- ① 疲れにくくなる!
  - ② 冷え性を防ぐ!
  - ③ よく眠れる!
  - ④ 肥満を防ぐ!
- など良いことたくさん!



## 寒さに負けない体づくりを!!

27日(水)のマラソン大会に向けて、12日(火)から業前かけ足がはじまります。毎日、家を出る前や登校した後など、かけ足の前には必ず健康チェックをしましょう。

あさ  
朝ごはんは  
しっかり食  
べてきまし  
たか?

いた  
おなか痛やあ  
たま痛はない  
ですか?

はし  
走りやすい  
つをはいてい  
ますか?

あせ  
汗ふきタオ  
ルや水筒は  
準備できて  
いますか?

きのう よる  
昨日の夜は、  
ぐっすりねむ  
れましたか?



じゅんぴ うんどう  
じゅんぴ運動  
をしっかりと  
しましたか?

ほか からだ ようす き  
その他に、体の様子で気になることがあれば、  
かなら せんせい つた  
必ず先生に伝えましょう。

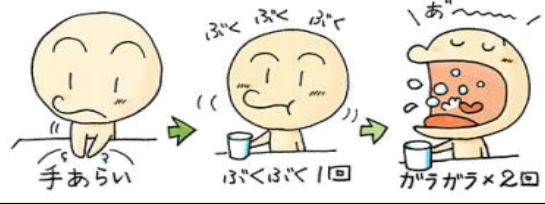
こうちゃ

# 紅茶うがいで、ウイルスをやっつけよう！

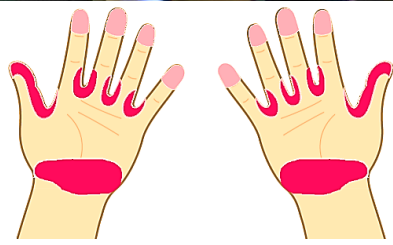
福小のかけ足と同時にやってくるのが、毎年恒例！「紅茶うがい」です。紅茶には、緑茶よりも感染予防の力が強い紅茶特有のポリフェノール（テアフラビン）があり、みなさんをインフルエンザなどのウイルスから守ってくれます。手順どおり毎日続けて、のどの奥についているウイルスをしっかりと洗いながすことが大切です！



★<sup>さくねん</sup> 昨年<sup>ようす</sup>の様子★



学校でもおうちでも手洗い・うがいを忘れずに！



手の平の汚れが落ちにくいところはこんなところ…

## 11月10日は〇〇〇の使い方を見直そう！

日本トイレ協会が定めた「いいトイレの日」です。この機会に、トイレについて考えてみましょう。



うんちをすれば『健康状態』をチェックでき、トイレットペーパーをすれば『環境問題』に関心をもてます。そして、トイレの使い方を覚えることは『マナー』を身につけることにつながります。いつも、スリッパを並べてくれている人がいますね、ありがとう。いつも、そうじの時間に、すみずみまで便器や洗面台を磨いてくれている人がいますね、ありがとう。トイレの神様は見ていますよ。

気持ちよく使えるトイレにするために…

- トイレを使ったら、必ず、□□を流そう。
- 汚してしまったら、□□ッ□□-□-□で、ふきとろう。
- トイレットペーパーが終わったら、つけかえよう。  
(かえ方がわからないときは、上級生や先生に聞こう！)
- 使った□□□□は、次の人がまた気持ちよくはけるように並べよう。



▽(・)▽と `(-)▽(-)▽▽(・)▽▽▽ `▽▽:▽景の□