

ほけんだより 11月

令和6年11月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

だんだんと気温も下がり、肌寒い日が増えてきました。空気も乾燥してきてました。
運動会が終わったら次は学芸会！
各学年、役決めや練習が始まっています。
学芸会でもみなさんのすてきな演技を楽しみにしています。



11月の保健目標 しせいを正しくしよう！

こんな姿勢で生活していませんか？



こんな風に
変えてみて！



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



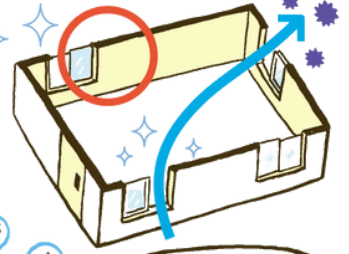
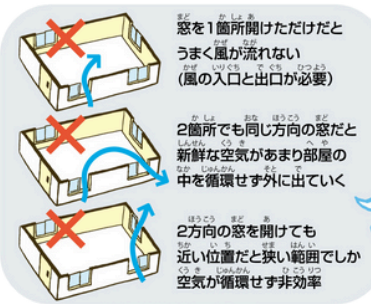
食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

教室でも！おうちでも！ 換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとうい

11月の保健行事



秋の歯科検診
11月14日(木) 8:45~集会室
朝、しっかり歯をみがいて来ましょう！