



交野みらい小学校
保健室
2022年11月号

日に日に寒さが増し、冬が近づいていることを実感しますね。体が寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすく、体調をくずす人も増えてきます。また毎年、この時期からインフルエンザが流行します。体調をくずしてしまう前に、しっかり予防しましょう！



かぜやインフルエンザをふっとばせ！！

★きゅうよう

つかれがたまっていると、体を守る力がダウン…
生活リズムを整えて、しっかりと体を休めよう！



★たいりよく

てきどな運動で、体力をつけてウイルスとたたかう力をアップさせよう！じんわりと汗をかく運動でOK！



★えいよう

「これだけ食べればよい」という食べ物はありません。
すききらいせず、バランスよく食べよう！



★てあらい

外から帰ったとき、食事の前、トイレのあと、
そうじのあとなど、こまめに手あらいをしよう！



ろうかは走るところ？

みんなが運動場で元気に走っている姿を見ると、先生たちも元気に
なります。・・・が！！運動場ではなく、ろうかで走っている人を
見かけます。他のお友達にぶつかってしまったり、すべて転んでしまったり、
大けがにつながることもあります。学校でみんなが安全に安心して過ごせるように、
ろうかは必ず歩いてくださいね。



なんひ
きょうは何の日？

ついたち 1日 いのちの姿勢の日

「いい姿勢」で勉強すると
集中力アップ☆☆☆
「いい姿勢」を
心がけよう！



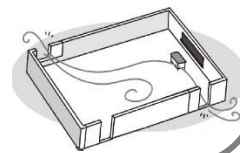
ようか 8日 いい歯の日

食べるときは、みんなの
「いい歯」をつかって
よくかんで
食べよう！



このか 9日 換気の日

2か所を開けて、
空気の通り道を
つくろう！



にち 19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために
自分のできることを考えよう！



にち 26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯につかって
リラックスしよう♪



調節上手さんの着こなしポイントは？

★ポイント①★

下着を着る



汗を吸って、肌の清潔を
守ってくれるよ！

★ポイント②★

うすいものを重ねる

×分厚いもの1枚 ○重ね着



空気の層ができて、温かい
空気をためてこんでくれるよ！

★ポイント③★

ぬいだり着たりできるものを
もってくる



朝と昼の気温差にも
対応できるよ！



寒暖差も大きくなり、体調の崩しやすい時期となりました。風邪や感染症の予防には、『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活が基本となりますので、ご家庭でもお子さまに声かけをお願いします。