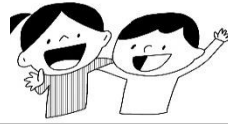


ほけんだより



三芳町立藤久保学校
ほけんしつ
10月号

はやいもので、10月が終わります。朝や夜は、寒い日が多くなりました。1日の中でも、気温差が激しいので、体調をくずしやすい時期です。熱やせきでのお休みが増えてきました。気温に合わせて、洋服を着たり脱いだり、調節できるように工夫しましょう。

もうすぐ音楽会ですね。音楽室や体育館から、すてきな音楽が聞こえてきます。当日に、練習してきた成果を発揮できるように、体調に気を付けましょう♪♪

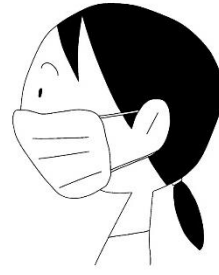
かぜや感染症を予防するには？



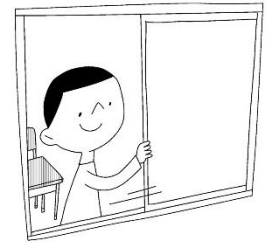
うがいをする



こまめに手を洗う



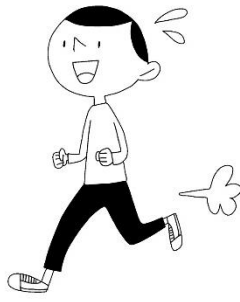
マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



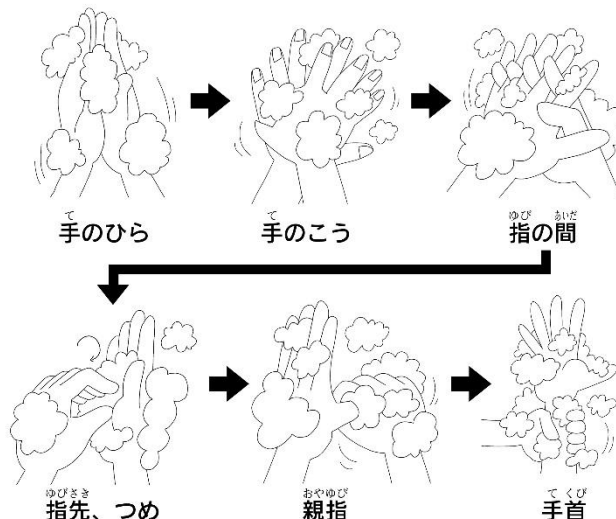
かじつをする

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水をふき取りましょう。



5年生の保健委員会のみなさんありがとうございました！

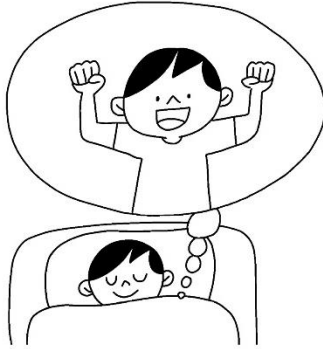
来年度入学する1年生のための就学時健診の事前の準備や当日のさまざまな、おてつだいをしっかりできました。協力してくれて本当にありがとうございました！



よくねむるといいことがいっぱい！

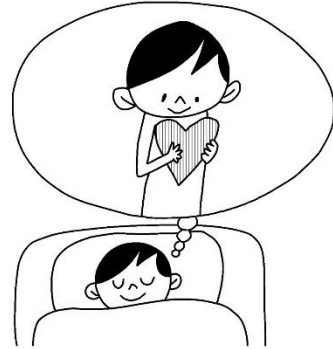
おうちのひとと読みましょう！

からだ
体のつかれがとれる



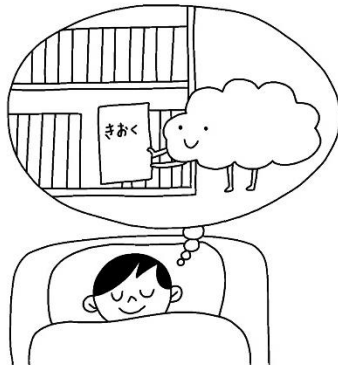
きゅうそく
休息がとれるだけではなく、のう からだ
てんけん
点検をしてくれます。

こころ お
心が落ち着く



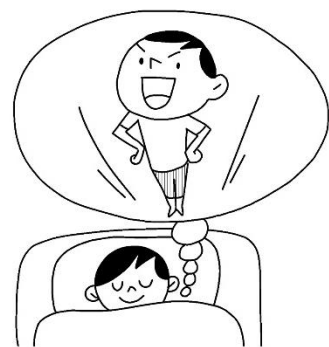
すいみん ぶそく
不足になると、きも
もちのコン
トロールができにくくなります。

き せいり
記おくを整理する



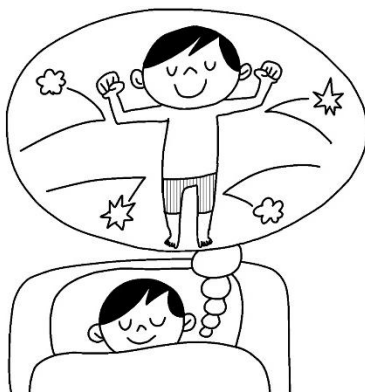
のう べんきょう おぼ
脳が勉強して覚えたことなどをせいり
し、記おくとしてていぢやく
定着させます。

せいちょう
成長ホルモンが出る



ほね きんにく ほったつ
骨や筋肉を発達させるせいちょう
すいみん ちゅう
中に、たくさんで
出ます。

びょう き からだ まも
病気から体を守る



かんせんしょう
感染症などのびょう き
たい
に対するていこうか
つよ
が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずはあさはや お
早起きしてみましょう。す
ると、たいないどけい
体内時計がリセットされて、夜
にねむ気が起こり、はや
早くねむることが
できるようになります。

また、あさ ひる ばん
朝・昼・晩にしっかりと食事を
とり、うんどう
運動をすることで、さらにぐっ
すりとなむることができます。

すいみん (きゅうよう うんどう えいよう
休養)・運動・栄養を、毎
日にち せいかつ なか
生活の中で、規則正しくとること
がけんこう
健康につながるのです。