

ほけんだより 11月

NO.11 2022年11月16日 御杖小学校保健室

秋も深まり、山々の紅葉が美しい季節となりました。朝晩と日中の温度差が激しかったり、晴れた日と雨の日の温度がちがったりして体調をくずしてしまう人も多いと思います。寒いときには上着を着て、暑いときには脱げるようにして風邪を引かないように気をつけましょう。



インフルエンザとコロナが流行しています。気をつけよう！



*コロナに関する出席停止は前号でお知らせしたとおりです

*インフルエンザの出席停止は…発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児は3日)を経過するまでとなっています。

かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えてポイントを出そう

1 に入る文字は何か？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

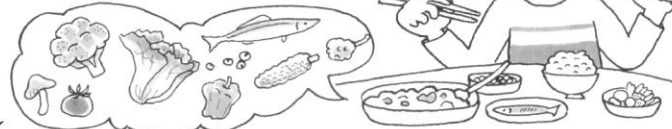
3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲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ましょう。



4 つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

