

# ほけんだより 11月

No. 12

令和3年11月1日(月)  
利府町立利府第三小学校

朝夕の気温が低くなり、秋が深まってきました。1枚はおると体温調節をしやすいので、パーカーやカーディガンを着てくるといいですね。

10月下旬から、体調を崩す人が増えてきました。喉の痛みや咳、鼻づまり、発熱などの症状が見られています。風邪症状があるときには無理をせず家で体を休め、しっかり治してから登校しましょう。

毎朝の健康観察やマスクの着用、石けんでの手洗い、換気など、これまでも取り組んできた感染予防対策を今後も続けていきましょう。



## 今月の目標 寒さに負けない丈夫な体を作ろう



新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやさまざまな病気に注意しましょう。特に気温が低くなったり空気が乾燥してきたりすると、体の抵抗力が弱くなりがちです。冬に向けて少しずつ寒さに負けない体を作っていきます。

### 『はやね はやおき あさごはん』



十分な睡眠と栄養、そして適度な運動は丈夫な体作りの基本です。夜寝る時間はどうでしょう。朝はすっきりと起きられますか。好き嫌いせずにいろいろな食材を食べていますか。

自分の体を守るのは自分自身です。さまざまな感染症予防をとると同時に、抵抗力を高めるために自分でできることを家族の人と一緒に考えて一緒に実行してみましょう。



**手を洗ったあと**

**服でふいていませんか?**

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

**鼻が出たとき**

**すすっていませんか?**

鼻水の中にはウイルスがいっぱいです

ティッシュで優しくかみましょう

## 保健室からお願い

保健室では、体調不良の時や汚してしまったときなど体育着を貸し出ししています。体育着は保健室で洗濯します。下着は新しいものを渡しますので、同じサイズの新しいものを返却してください。靴下は貸し出しをしていません。雨や雪の時にはランドセルに1足予備の靴下を入れておきましょう。

