

ほけんだより 11月

令和7年11月7日発行
日南市立大窪小学校
保健室

朝と夕方は気温がぐっと下がり、^{かんだんさ}寒暖差が^{はげ}激しくなりました。11月7日は「^{りっとう}立冬」です。
^{こよみ}暦の上では、この日から季節は冬になります。今年は、暑い日が長かったせいかな？秋が短く感じますね。かぜをひかないためにも、衣服を工夫したり、手洗い、うがいを意識してすごしましょう。



11月10日はトイレの日。修学旅行中も気持ちよく使おう。

気持ちよく使おうみんなの「トイレ」

- おしっこやうんちは、便器からはみ出さないようにしましょう
- 終わった後は、便器がよごれていないか確認をしましょう
- トイレットペーパーは大切に使いましょう
- スリッパをきちんとそろえましょう
- トイレの後の手洗いもわすれずに



大運動会の前に、悠馬さんと結々さんが体育館のトイレそうじをしてくれました。おかげでとてもきれいになりました。ありがとうございました。

かぜやインフルエンザに気を付けよう。

かぜなどのウイルスがスキな人、キライな人

【こんな人がスキ】

- ・寝不足、運動不足
- ・食べものの好き嫌いが多い
- ・かぜにかかっても無理をする
- ・マスクなしで、せきやくしゃみをする
- ・手洗いしない



【こんな人がキライ】

- ・よく寝て、よくからだを動かす
- ・なんでもよく食べる
- ・かぜにかかったらゆっくり休む
- ・せきエチケットを守る
- ・手洗いする



修学旅行まであと5日ほどになりました。準備は進んでいますか？

くすりのことやお風呂の入り方については、修学旅行のしおりに書いてあります。修学旅行前にお家の方と一緒に確認をしましょう。「自分の体調は自分で管理をする」という気持ちを忘れないようにしましょう。

