

# 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、寒暖差が激しくなりました。11月7日は「立冬」です。  
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？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、手あらい、うがいを意識してすこしましょう。



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
- トイレの後の手あらいもわすれずに



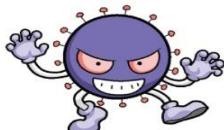
大運動会の前に、悠馬さんと結々さんが体育館のトイレそうじをしてくれました。おかげでとてもきれいになりました。ありがとうございました。

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、キレイな人

### 【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



### 【こんな人がキレイ】

- 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？

くすりのことやおふろ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。

