



がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標  
め たいせつ  
目を大切にしよう

うんどうかい 運動会が終わって、急に<sup>きゅう</sup>肌寒<sup>はださむ</sup>くなりました。そのためか、かぜ<sup>かぜ</sup>気味<sup>きみ</sup>の人が<sup>ひと</sup>増えています。寒さ<sup>さむ</sup>対策<sup>たいさく</sup>のためにひざ掛けや<sup>か</sup>上着<sup>うわぎ</sup>の用意<sup>ようい</sup>をしておくといいかもかもしれませんね。

## かぜのひきはじめに

### 注意<sup>ちゅうい</sup>したいこと

くしゃみや鼻水<sup>はなみず</sup>、せき<sup>せき</sup>が出たり、ぞくぞくと寒気<sup>さむけ</sup>を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!「いつもと違うな」と感じたら、無理<sup>むり</sup>をせず早<sup>はや</sup>めに休<sup>やす</sup>みましょう。食事は<sup>しょくじ</sup>おかゆやスープなど温<sup>あたた</sup>かくて消化<sup>しょうか</sup>の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。早<sup>はや</sup>め早<sup>はや</sup>めの対策<sup>たいさく</sup>で、すぐ<sup>げんき</sup>に元氣になれるといいですね!



## ビタミンの多い フルーツ

いちご

バナナ



みかんやグレープフルーツ



## 自分で 健康 チェック

自分の健康を守るのは、自分自身です。  
自分が元氣かどうか、体の調子を知っておくために、  
毎朝下の5つをチェックしましょう。  
もし、気になることがあったら原因を考えてみて!  
夜更かししてない? 好き嫌いしてない?  
体調不良にならないように、生活リズムに気をつけま  
しょう。

- ①昨日はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ (だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た



### 保護者の皆様へ

かぜ症状で来室するお子さんが増えています。ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。  
また、のどの痛みやせきが出る場合にはマスクのご用意をお願いいたします。

