

# ほけんだより11月



令和4年11月  
名古屋市立矢田小学校

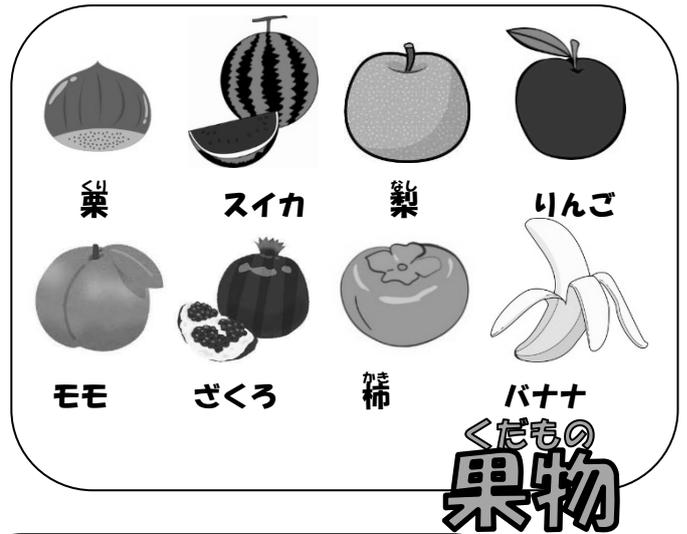
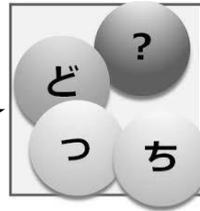
あさばん 朝晩は、すっかりさむくなり、はくいきが白くなってきました。かぜきみひとが増えてくる時期です。  
じぶん 自分でできる予防として、よぼう 食生活についてかんが 考えてみましょう。

## 11月保健目標 食生活を見直そう

かぜ予防の一つに、「体を内側から温める＝体温を上げる」という方法があります。体温が上がると、それだけで体の中に入ってきた細菌やウィルスを撃退する力がアップすると言われています。体を温める食べ物にはどんなものがあるか、考えてみよう。



からだ あたた 体を温めるのは



からだ ひ もの ひ とお  
体を冷やす物は、火を通す  
などしてあたた 温かくして食べると  
よいですよ。



<こたえ>  
からだ あたた 体を温めるのは、たまねぎ・大根・  
なが 長ネギ・ごぼう・栗・もも・ざくろ・紅茶・  
ココア・なっとう 納豆・そば・チーズです。



# 11月10日は「いいトイレ」の日



矢田小のみんなが、一日に一度以上は訪れるトイレ。そんな、なくてはならない大切なトイレ。気持ちよく使えるといいですね。

矢田小のみんなが「いいトイレだな」と感じるために、3つのことを心がけましょう。



## その1…一歩前へ出るべし！

ほんの一歩前を出て用を足すだけで、便器や床が汚れにくくなります。

もし汚してしまったら、自分でキレイにするか、できなければ先生に報告しましょう。

## その2…しっかり流すべし！

最近のトイレは、自動で洗浄してくれる機能が付いていることが多いので、学校のトイレでは、流し忘れが多くなっています。

個室を出る前によく個室を点検しましょう。



## その3…スリッパはそろえるべし！

次に使う人のために、キレイにそろえましょう。

11月の中旬より、トイレのスリッパ置き場に、生物環境委員と保健委員が作った「トイレそうじゆるキャラ」が登場します。自然とスリッパをそろえたくなっちゃう、そんな仕掛けが待っています。楽しみながらスリッパをそろえる習慣を身に付けましょう。

<保護者の方へ…マイコプラズマ肺炎の児童が出ています>

10月の終わり頃から、熱や咳で欠席する児童、早退する児童が増えています。

特に感染が増えているマイコプラズマ肺炎の初期症状は、高熱、頭痛や倦怠感です。発熱や頭痛から1～2日経った頃、咳症状が現れます。

日頃の「ありがとう」の気持ちを書きましょう。

集まった花びらは、「ありがとうの花畑」にして、各土間に掲示します。



おうちの人、先生、地域の人、見守ってくれている人、だれでも◎。

