

ほけん だより



令和4年11月2日
兵庫教育大学附属小
保健室第9号



みんなできれいなトイレにしよう

11月10日は「いいトイレの日」です。みなさんは毎日、家や学校、また出かけた場所にあるトイレをきれいに使えていますか？

学校のトイレは、昨年の改修工事で新しくなり、きれいで使いやすいトイレになりましたね。また、放課後にトイレ掃除をしに来てくれる方がいるので、そのきれいな状態が保たれています。

掃除をしてくれる方だけに頼らず、みなさん自身で、自分たちが毎日使うトイレをずっときれいで使いやすい状態にしましょう。下のイラストのこと、普段気をつけられていますか？

11月の保健目標：かぜを予防しよう

附属小学校のみなさん、こんにちは！

4年生のみなさんは、前回中断してしまった自然学校が10月中旬にありましたね。全員が大きな病気やケガをすることなく、学校へ帰ってくることができました。11月は6年生の修学旅行が予定されています。当日楽しめるように、今から健康に気をつけて過ごしましょう！

10月のカーニバルを終え、朝夜と冷えこむようになった今の季節、心と体、どちらの体調もくずしやすい時期です。しんどいと感じるときは無理をせず、自分の心と体を大切に過ごしましょう(^^)

こんな姿勢になっていませんか？

足を組む



ほおづえ



ねこせ



あさくすある



「姿勢が悪いよ」と注意されたことはありますか？ 姿勢が悪いと、何がよくないのでしょうか。

姿勢が悪い状態が続いていると、肩や背中、頭が痛くなったり、骨がゆがんでしまったり、体に悪い

影響が色々でてきます。

普段の自分の姿勢をふり返ってみて、悪い姿勢が習慣にならないようにしましょう！

…… 保護者の方へ ……



いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

カーニバルを終え、気持ちがホッとするとともに、朝晩の気温がぐっと下がり、体調をくずして欠席する子どもたちが多くなってきました。今年の冬は、インフルエンザとコロナウイルスが同時に流行する可能性があるかと心配されています。基本的な感染症対策ではありますが、手洗い、うがい、睡眠時間をたくさんとる等の予防行動をとり、お子さま、またご家族のみなさまも体調に気をつけてお過ごしください。



和式トイレや男子用トイレは



一歩前を出て使う

洋式トイレは



ふたをして流す

よごしてしまったら



トイレットペーパーでふきとる

トイレットペーパーで



遊ばない・散らかさない

トイレのスリッパは



そろえよう

トイレのあとは必ず



石けんで手を洗う