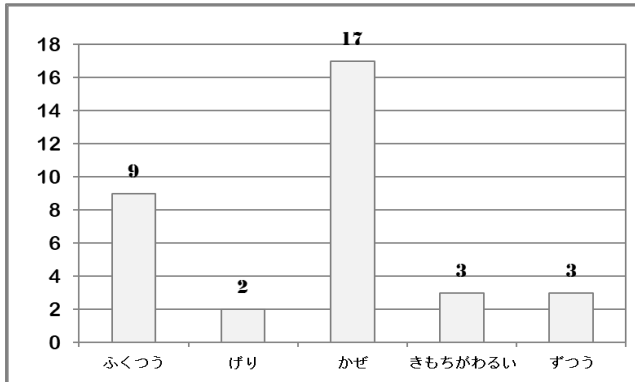


# ほけんだより 11月

## すこ 10月、さむ 寒くなってきました

10月に病気お休みした人の理由



インフルエンザはまだでていません。

11月に入り、ようやく寒い季節がやってきたと感じるようになりました。今のところ、体調不良の人が急激に増えているわけではありませんが、かぜの症状で休む人が増えてきました。かぜや新型コロナウイルス感染症にまけない体づくりにしっかりと取り組みましょう。

## かぜをよくひくひと、あまりひかないひと



### “かぜひき”チェックリスト

- 最近、寝不足みだ。
- 食べものの好ききらいは、多いほうだ。
- ストレスやつかれがたまっている。
- 休み時間は、外であそばない。
- 外から帰ったら、手あらい・うがいはしない。



チェックが多い人は要注意。



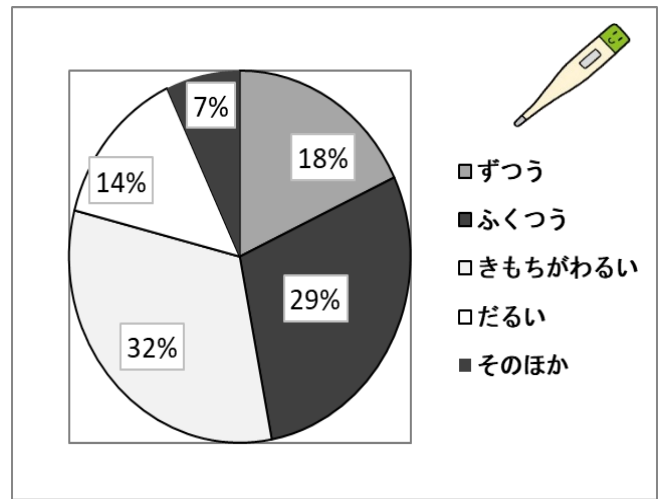
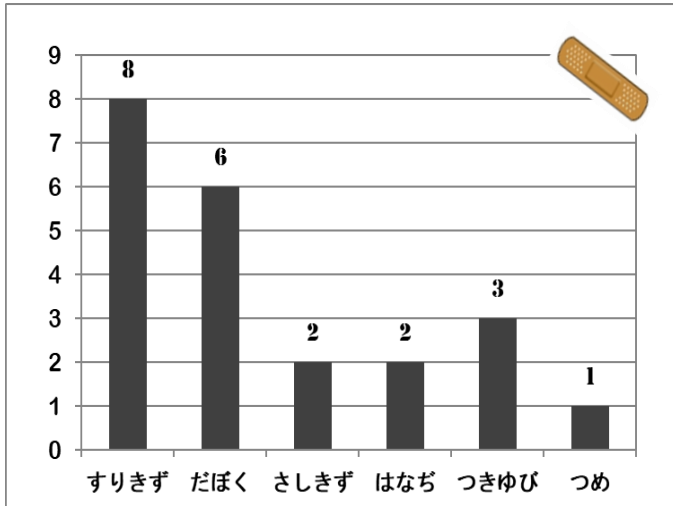
## ポイントは「自然治ゆ力」です。

私たちの体には、病気にかかったとき、それを治そうとする力があります。その力を「自然治ゆ力」といいます。この力は、よく寝て、よく体を動かし、バランスよく食べることで高まります。生活リズムがととのっている人のほうが、自然治ゆ力が高く、かぜをひきにくいのです。みなさんも、自然治ゆ力が高まるような生活ができるとういすね。

# 10月の保健室の様子

けがで保健室に来た人の理由

病気で保健室に来た人の理由



10月のけがは、運動会練習でのすりきずや打撲が多くみられました。また、急に気温が下がり、気持ち悪さや腹痛を訴えて来室する人が増えました。その日の気温に合わせて、衣服の調節をして、体を冷やさないように気をつけましょう。

## トイレをきれいに使えていますか？

11月10日  
いいトイレの日

ある日のトイレの様子…



### トイレをきれいに使うポイント

- トイレを汚してしまったら、自分できれいにする。
- トイレが終わったらきちんと流す。
- スリッパをそろえる。

トイレをきれいに使うことは、気持ちがいいだけでなく、病気を予防することにもつながります。草平小のみんなが健康に過ごせるよう、トイレの使い方を見直しましょう。



