

ほけんだより



R4・11・1
利府町立菅谷台小学校



寒さに負けない
しょうぶな体をつくろう!

カゼにも 感染症にも負けない! 元気な体づくりの ポイントは?

ポイント1

えいよう



「これだけ食べればいい」
という食べ物は
ありません。
好き嫌いせず、バランス
よく食べることが
大切です。



ポイント2

うんどう



適度な運動でウイルスと
戦う力をアップさせま
しょう。じんわりと汗を
かく程度でOKです。



ポイント3

きゅうよう



疲れがたまっていると、
体を守る力がダウンします。
生活リズムを整えて、
しっかりと体を休め
ましょう。



ポイント4

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげ
てくれたり、病気の予防に
なったり...「笑う」
だけでいいこと
がいっぱい。
たくさん笑って、
元気に冬を
乗り切りましょう!



11月9日は「いい空気の日」

続けよう!

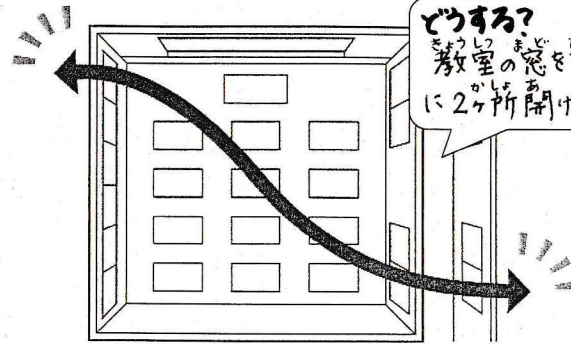
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化
炭素やホコリ、ウイルスがたく
さんいるよ!

どうする?

教室の窓を対角線上
に2ヶ所開ける。



また、11月8日は「いい歯の日」

・いい歯を守る3つの前

- みがく前に 歯 ブラシをチェックしましょう!
- 寝る前に 必ず歯みがきしましょう!
- 痛くなる前に 定期的に歯医者さんに行きましょう!



・みがき残しに注意

これらは全て「みがき残
し」になりやすい部分。つまり
むし歯になりやすいところ
です。とくに意識して、てい
ねいにみがくよう心がけ
ましょう。

