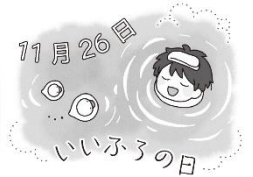


# ほけんぞより 11月

令和3年10月29日  
白二小 保健室発行  
(家庭数配付)

## ~11月のほけんもくひょう~ 冬を健康にすごそう

すっかり秋が深まりました。急に寒くなり、体調をくずしていませんか？その日の気温にあった服装をえらぶなど、自分の体を大切にしましょう。11月は、健康にまつわる日がたくさんあります。ぜひ覚えてくださいね。



### ●●● 今日は何の日?@11月 ●●●

**8日(いいは)**  
「いい歯の日」

給食後のはみがきタイムはないけれど、朝と夜はしっかりみがこう！特に、朝は口の中にバイ菌がたくさん！

**9日(いいくうき)**  
「換気の日」

休み時間には全部の窓を開けよう！空気を入れかえて、気分もすっきり！

**10日(いいといれ)**  
「トイレの日」

みんなで使うトイレ。次の人のこと、そうじをしてくれている人のことを考えて、きれいに使おう！

**12日(いいひふ)**  
「皮膚の日」

朝起きてから顔を洗えているかな？洗ったらクリームをぬるなどして、肌をきれいにしよう！

**いいうんち 出ていますか？**

**いいうんちって？**

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る

**いいうんちを出すために**

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかり取る
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる

寒いからといって水分をとらないでいると、うんちが出にくくなったり、脱水をおこしたりします。

冬もしっかり水分補給をして、体をととのえよう！

~保護者の方へ~ スクールカウンセラーとの面談について  
10月より月に1回、スクールカウンセラーの植木朋子先生に来ていただいています。面談を希望される方は、時間調整をしますので保健室の友光までご連絡ください。(児童のみなさんも相談することができます。何かあったらお家の人や担任の先生、保健室へ聞いてくださいね。)