



ほけんだより 11月

R1. 11. 6 取手市立永山小学校

あき ほか 秋も深まり、木の葉が色づく季節となりました。朝晩は冷え込むようになり、体が寒さになれていないため、かぜをひいたり体調をくずしやすい時期でもあります。外で元気に遊び、朝ごはんをしっかりと食べ、寒さやかぜに負けない強い体をつくりましょう。



せき 咳エチケット

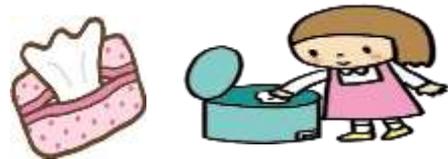
せき 咳やくしゃみをする時は、病気が周りの人に広がらないよう、咳エチケットを守り感染を防ぎましょう。

★咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえ、周りの人から離れて行いましょう。



★マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

★鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



こうかてき 効果的なうがいのしかた

ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回やります。

① **ぶくぶくうがい**
くちなか 口中でぶくぶくして吐き出す。



② **がらがらうがい**
おく 奥まで届くように上をむき、がらがらして吐き出す。



じきゅうそう れんしゅう はじ 持久走の練習が始まりました

き 【気をつけてほしいこと】

- 十分睡眠をとる。
- 朝食をしっかりとる。
- 汗をしっかりと拭く。
- うがい、手洗いをしっかりとる。



保護者の皆様へ

じきゅうそうきろくかい あさ けんこう 持久走記録会におけて朝の健康チェックを

21日（木）の校内持久走記録会に向けて練習が始まっています。元気に安全に記録会に参加できるよう、ご家庭でもしっかりと朝の健康チェックをよろしくお願いいたします。毎朝、お子さんの顔色、食欲、体温などを確かめてから登校させてください。