



令和6年11月  
岩国市立宇佐川小学校  
保健室

あさゆう 朝夕がさむくなり、そろそろ冬支度を始める時期ですね。さむくなってくると、特に水を使う手あらいや歯みがきなどは、はや早く終わらせようといいかげんになってしまいがちですが、そういうときこそ、いしきて、ていねいに行いましょう。冬服やだんぼう器具をじゅんびするだけでなく、けんこうへのいしきも冬用に切りかえていきましょう。



「<sup>からだ</sup>体をきたえる」と聞くと  
どんなことを思いうかべますか？

<sup>げんき</sup>元気に遊ぶ？

<sup>うんどう</sup>運動をする？

このことも大切！

でもこれだけではありません！！

## 体をきたえるには…？

しせいを正すことや、規則正しい生活をしてめんえき力をつけることも、<sup>からだ</sup>体をきたえることにつながります。これから、かぜやインフルエンザなど、感染症が流行することが予想されます。しっかり<sup>からだ</sup>体をきたえて、<sup>げんき</sup>元気にすごしましょう。

### いいしせいの効果



<sup>たいしゃ</sup>代謝が上がる



<sup>しゅうちゅうりょく</sup>集中力が上がる



<sup>きぶん</sup>気分が良くなる



11月1日は  
いい姿勢の日

ただ正しいしせいについては、先月のほげんしどうでまなびましたね。あしを組んですわったり、ひじをついて勉強をしたりしている人はいませんか？ 合言葉は「ピン・ピタ・グー」よくおぼえておきましょう！

# めんえき力をつけよう

めんえき力とは、体が病気にならないように、細菌やウイルスから体を守る力です。



よくねる



バランスよく食べる



外で元気にあそぶ

# せきエチケットを心がけよう

冬は、感染症が流行する季節です。規則正しい生活を心がけて、しっかりめんえき力をつけても、体調をくずしてしまうこともあります。周りの人にうつさないためにも、せきエチケットを心がけましょう。



ハンカチやティッシュでおおう



服のそででおおう



せきやくしゃみをしたら手をあらう

# 11月8日はいい歯の日

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所をかがみでチェックしてみましょう。

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



## おし歯にないやすい人

だらだら食べる

よくかまない

あまいものばかり食べる