

11月のほけんだより

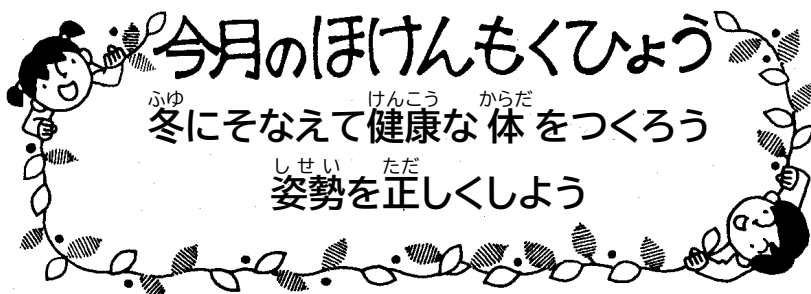
令和4年 11月

安田小学校

ほけんしつ

おうちのひと
いっしょによんでね♪

11月になり、風が冷たくなってきました。服装は調節できるものにして、体調管理に気をつけましょう。感染症にも注意が必要な季節です。うがい、手洗い、マスクなど予防を忘れずに！



今月のほけんもくひょう
冬にそなえて健康な体をつくろう
姿勢を正しくしよう

かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 〇に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、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 **運動**

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！



ポイント3

きゅうよう **休養**

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



4 つめのポイントは…

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あります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



地震・津波にそなえた避難訓練を実施しました

11月7日(月)に安田区と合同で地震・津波の避難訓練を行いました。災害はいつ起こるかわかりません。もしものときに自分や家族を守ることができるよう、日頃から話し合っておくことが大切です。

家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう