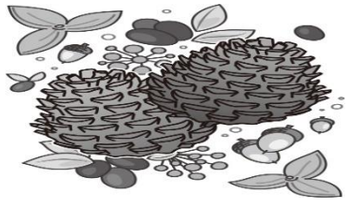
えがお

令和４年１１月８日
保健だより１１月号
水戸市立千波小学校

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。でも、日中は体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあります。ジャンバーやパーカーなどを羽織って登校する人が増えてきました。脱ぎ着のしやすい服装で、体温調節をしましょう。

１１月の保健安全目標
・外で運動し、体をきたえよう
・外での遊びを工夫しよう



１１月８日は“いい歯”の日

からだにうれしい！噛むことの効果は？

だ液がたくさん出る　脳によい刺激を与える　食べ物の消化を助ける　あごの筋肉が発達する

※だ液には免疫力を高める効果があります。歯と口だけでなく、全身の健康にも影響します。

秋もしっかり健康を意識した生活を

寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を

食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく

かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

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？

あそびかた　問題に答えてポイントを導き出そう

1 ○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 ○○○う
ポイント② うん○う
ポイント③ ○○う○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、元気に冬を乗りきりましょう！

“調節上手さん”の着こなしのポイントは？

point 1　下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point 2　うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを１枚着るより暖かい

point 3　脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK

＜１１月の保健安全行事＞

１７日　薬物乱用防止教室
　６年生対象
　　５校時１・２組
　　６校時３・４組
３０日　拡大学校保健安全委員会
　（食育講演会）
　５校時　４年生対象
　６校時　保護者対象