

# ほけんだより 11月号

令和2年11月27日  
川口小学校  
養護教諭 乾早貴  
No. 16

## がっ き せい かつ 2学期生活リズムチェック！ 11/30 (月) ~ 12/6 (日)



らい しゅう がつ き せい かつ おこな  
来週から、2学期の生活リズムチェックを行います。

き そ くだ せい かつ す うち ひと  
規則正しい生活リズムで過ごせているか、お家の人と

ふ か え がっ き と くてん ひく どく しょ  
振り返りましょう。1学期は得点が低かった「読書」と

はや 「早ね」にも気をつけて、取り組んでみてくださいね。

しゅう かん じぶん もく びょう む  
1週間、自分の目標に向かってがんばりましょう！

## 保 護 者 の 方 へ

11/30 (月) から 12/6 (日) まで生活リズムチェックを行います。

本日チェックカードを配布していますので、1学期と同じように

お子さんの生活の様子をチェックしてあげてください。

毎日担任が確認できるように、カードは学校に持ってきてください。

最終日まで記入したら「おうちの方から」のところにコメントを

記入し、12/7 (月) に担任まで提出してください。

お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

## さむ ふゆ げん き す 寒い冬を元気に過ごすために

ふゆ たい ちょう  
冬になると体 調 をくずしやすいのは…



めん え き り ょく た た か ち か ら よ わ  
免 疫 力 (ウイルスと 戦 う 力) が弱くなるから

- さむ たい おん さ  
・寒さで体温が下がる
- くう き かん そう  
・空気の乾燥
- か ら だ すい ぶん へ  
・体 の水分が減る



たい おん あ めん え き り ょく  
体温を上げて免疫力アップ！

たい おん  
体温は36.5~37℃がちょうどいい

すい ぶん つめ えら  
水分は冷たくないものを選ぶこと

ふ かん き ょう  
ウイルスが増えやすい環 境 だから

- てい おん き おん い か  
・低温 (気温16℃以下)
- てい し つ ど し つ ど い か  
・低湿度 (湿度40%以下)
- さむ くう き かん そう  
・寒くて空気が乾燥している



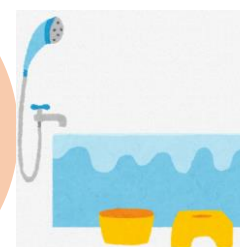
へ や  
部屋のウイルスを減らすために

かし つ  
加湿する (ぬれたタオルをほすなど)

かん き くう き い か  
換気して空気の入れ替えをする

たい おん た も  
体温を保つ

ふ ろ  
お風呂につかる  
か ら だ う ぐ  
体 を動かす



て あ ら  
手洗い  
マスク

まい に ち  
マスクは毎日かえて  
せい けつ つ か  
清潔なものを使う



## びょう き よ ほ う 病気を予防するためのポイント



は  
歯みがき

くち なか きん  
口の中ではいい菌が  
ふ ふ せ  
増えるのを防ぐ



しょく じ  
食事

あた た の もの  
温かい飲み物や  
か ら だ あ た た  
体を温かくする  
た もの  
食べ物をとる