



# ほけんだより

平成25年11月6日 仙台市立中野栄小学校

11月に 入りましたが、日中は すごしやすい、おだやかな日が続いています。  
 今月の 17日に 行われる 学芸会の 練習にも、熱が入ってきています。  
 朝晩の 気温の差に 注意しながら、今月も 元気に すごしていきましょう。

## 11月の保健目標 外で 元気に 遊んで、丈夫な 体をつくろう。

### 外で 元気に 遊ぶことが どうして いいの？

ひふや 体が きたえられ 病気に 負けない 体になる。やる気や 集中力 なども 高まって、脳の 働きも よくなる。

体が バランスよく 発達する。反射神経も 発達して、けがを しないように、自分の 体を守る ことができる。

他の 人と 一緒に 自然の中で 思いっきり 体を動かすと がんばる力・がまんする力・ストレスに 負けない 力が つく。

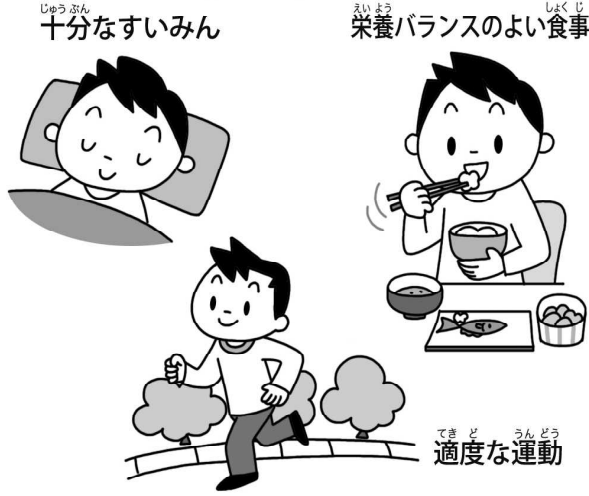
秋風が 少しひんやりしますが、友だちと一緒に 外に出て、楽しく 遊びましょう。  
 外から 帰ったら、『うがい』と『手洗い』も しっかりと してください。

## かぜのウイルスを打ち勝つために!

### からだの外側からのガード




### からだの内側からのガード



# 11月のカラダの記念日

<p>11月9日</p> 	<p>換気の日 いい空気の日 さむくてもこまめに換気して、かぜを予防しよう。</p>
<p>11月10日</p> 	<p>トイレの日 いいトイレの日 きれいなトイレですっきりさわやか</p>
<p>11月12日</p> 	<p>ひふの日 いいひふの日 ひふがかんそうする季節です。こまめにお手入れしよう。</p>

11月8日 いい歯の日



保健委員会では、むし歯のない人とむし歯をなおした人に「よい歯で賞」のカードをお渡します。

これからむし歯をなおした人へもさしあげますので、治りようが終わったら、教えてください。

これからも歯を大切にしてください。

## 7つのちがいをさがそう！

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

