

# ほけんだより11月

2021.11 五月田小学校 保健室

## たいちょう 体調をくずしていませんか？

長い2学期も後半に入ってきました。運動発表会もおわり、そろそろ疲れがでてくるころです。五月田小学校では、体調不良の人たちが増えてきました。気温が下がってきているので、上着や下着のシャツなどを着るようにしましょう。食事も大切です。栄養をとるためにも野菜をしっかりと食べましょう。



## ハンカチ ティッシュ? 持っていますか?

手を洗ったあと

服でふいていませんか?

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

鼻が出たとき

すすっていませんか?

鼻水の中にはウイルスがいっぱいです

ティッシュで優しくかみましょう

## からだ ウイルスに負けない体をつくろう!

あさ ひる よる 朝、昼、夜、3食しっかりと食べましょう。

やさしい野菜も食べると、さらに風邪に強い体に!!

マスクを鼻までつけていますか?

新型コロナウイルスの流行は、落ち着いてきていますが、まだまだマスクは必要です。マスクを正しくつけましょう。

おそくまでテレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか? 生活リズムをととのえよう!!

そとから帰った後、給食の前と後など、石けんで手を洗い、うがいをしましょう!!