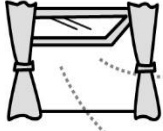


ほけんだより11がつ

令和6年11月1日
No.8
手賀西小学校
お家の人と読みましょう



いいくうき

11月9日

かんき
換気の日



あさゆう きおんさ おお かげ さむ かん
朝夕の気温差が大きく、風が寒く感じる

きせつ 季節になりました。しかし、寒くても

かんせんしょう よぼう へや なか くうき
感染症を予防するため、部屋の中の空気を

しょうす い に入れかえることは、とても大切です。

【授業中ポイント】 10cmほどの

くうき い ぐち でぐち
空気の入り口と出口をつくること!

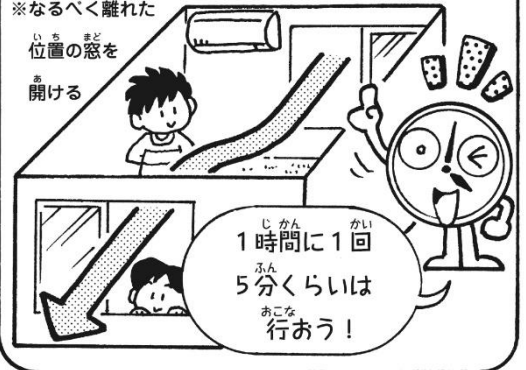
【休み時間のポイント】

ぶん おお まど と あ
5分ほど大きく窓や戸を開けること!

換気のポイント

くうき い ぐち でぐち
空気の入り口と出口をつくる

※なるべく離れた
位置の窓を
開ける



1時間に1回
5分くらいは
あこな
行おう!



11月8日

いい歯の日



きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらすぐみがく



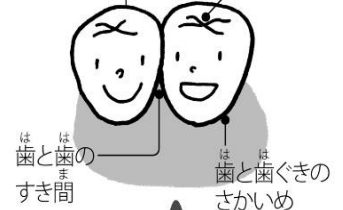
1本1本でいいに
みがく

毛先のそろった
歯ブラシを使う



裏から見て毛が
見えていたら交換

歯の裏がわ おく歯のみぞ



歯と歯の
すき間

歯と歯ぐきの
さかいめ

歯垢のつきやすい
部分を重点的に



きも つか

みんなが気持ちよく使えるトイレに!

かみ き
紙が切れたら
ほじゅう
補充する

なが わす ちゅうい
流し忘れに注意

大 ←→ 小

ナプキンは
サニタリー
ボックスへ

よご ひと
汚した人が
きれいに**する**

**きちんと洗って
いるかな?**

て 手 洗 い

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバ
イ菌やウイルスが付きやすくなるほか、手あれの原
因にもなるので注意!

①	②	③	④	⑤
て ゆび さら あず なが 手と指を軽く水で流す	せっけん て 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる	て こころ 手の甲をもう一方の手で洗う	りょうて ゆび く 両手の指を組んで指の間を洗う	おやゆび いっぽう て 親指をもう一方の手でねじるように洗う
⑥	⑦	⑧	⑨	必ず洗おう!
				<p>がなら あら</p> <p>❗ 外から帰ってきたとき</p> <p>❗ 食事の前</p> <p>❗ トイレに行った後</p>
ゆびさき いっぽう 指先をもう一方の手で手のひらに立てて洗う	てくび いっぽう て 手首をもう一方の手でねじるように洗う	りゅうすい ぜんたい 流水で全体をよくすすぐ	きれいなタオルやハンカチ などで水気をふき取る	

😊 あなたのウンチはどれかな？ 😊

バナナウンチ



けんこうなウンチです！

コロコロウンチ



しょくもつ
食物せんいや
すいぶん
水分をとりましょう

ヒョロヒョロウンチ



しょくもつ
食物せんいをとり、
ふくま
腹筋をきたえましょう

ビシャビシャウンチ



びょうき
病気などで、おなかを
こわしていませんか？

ビシャビシャ/
コロコロウンチ
をくりかえす



ストレスをためない
ようにしましょう

