

# ほけんだより

令和3年11月2日(火)

大阪市立福島小学校 保健室

## 11月のもくひょう ◇ よい姿勢をしよう ◇

朝・晩がすすしくなり、体調をくずす人もみかけるようになりました。うがい・手洗いをして、かぜ予防につとめましょう。ポケットに手をいれて歩いている人もみかけます。けが予防・正しい姿勢のためにもポケットに手をいれないようにしましょう。

## 11月のほけん行事

5日(金) 歯科検診 1・3・5年 13:30～

15日(月)～19日(金) 手洗い週間 (はんかち・ティッシュを忘れないようにしましょう。)

## 感染症対策は「ま・か・し・て」!



# 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

## こんなしせいで すあっていませんか・・・?

ねこせ



ほおづえ



あし  
く  
足を組む



あさくすある



### おうちの方へ

日頃より、保健教育活動にご協力いただきありがとうございます。コロナ対策もありがとうございます。そろそろかぜやインフルエンザなどの冬型感染症が流行する時期になってきました。

朝は元気にしていても、登校後、急に体調をくずすお子さんもおられます。

かならず、連絡がとれるようにしておいてください。

(参考文献 健康教室)

