

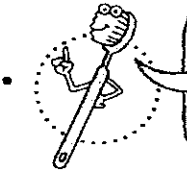
保健だより 11月

2020年11月 貝塚市立第二中学校 保健室



秋も深まり、紅葉が美しくなる季節です。木々の葉が鮮やかに色づくとともに、冬の足音が近づいてきます。これからの寒さに備えて体調を整え、健康に過ごせるようにしましょう。

健康にまつわる記念日？ 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

風邪・インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症

毎日の習慣で

感染予防！



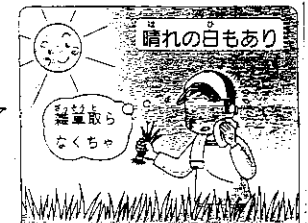
睡眠・栄養・運動で
免疫力アップ！

実らせよう！あなた自身

はじめは弱々しくて当たり前



周りに助けてもらったり



困難にあって鍛えられたり



様々な経験をしながら少しずつ成長して...



心も体も強く豊かな人に！

今までとは違う状況であっても、日頃の生活や行事を通して、みなさんも成長していることと思います。様々な経験が、生きていく力を育てることでしょう。

【こたえ】11月8日→いい歯の日→歯ブラシ、11月9日→換気の日→まど、11月10日→いいトイレの日→バナナランチ、11月12日→いい皮膚の日→手

