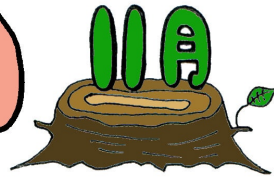


ほけんだより



貝塚市立北小学校
保健室
平成28年11月1日発行

肌寒い日が多くなり、体調をくずして
保健室に来る人も増えてきました。



11月のほけんむくひょう
姿勢を正しくしよう



これから、かぜやインフルエンザの
季節です。手あらいなど、予防に
つとめましょう!!



ほけんしつに、体調不良を理由に乗室する
人が多くなってきました。ところで、かぜ予防
といえば「手あらい」が基本ですが、実は……
「ツメ」が大事だと知っていますか?
ツメが長いと、ツメの間に、よごれだけではなく、
ウイルスや菌が
たまります。手あらいでも
洗いにくいので、ツメは
みじかく切りましょう!!

骨コツ貯金にチャレンジ

骨を強くするために、「骨コツ貯金」をはじめよう。
骨コツ貯金どためるのは、お金じゃないよ。
さあ! どんなものを、ためるのかな??

うんどろど貯金	しよくじで貯金	すいみんで貯金
うんどろ 運動は骨に刺激をあたえ、 筋肉もじょうぶにします。	しよくじ 食事で、カルシウム、ビタミンD、 ビタミンKをとることが大切です。	すいみん 早ねをして、よくねると、骨を強 達させる成長ホルモンが、 たくさんです!!
KAKIーM!! カルシウム 牛乳、小魚	ビタミンD しゃけ、しいたけ	ビタミンK ほうかん、そら SUYA、SOYA

骨って本を支えてるだけでしょ??

骨の役割として、「体を支える」として、みなさん知ってますよね。実はそのほかにも役割があるんです!!
ひとつめ「血液を作る」
ふたつめ「脳や内臓を守る」、そしてみつめ「カルシウムをたくわえる」です。骨って実はスゴイんです々々

11月10日はいいトイレの日

トイレのルールクイズ

トイレのあと

① ながり流している

② ながり流していない

★正しいのは①ですね。
次に使う人のために、流し忘れがないか、しっかり確認しましょうね!!

トイレをよごしたとき

① 自分でキレイにする

② 知らんぷり

★正しいのは①ですね。
よごしてしまったときは、自分できれいにしてしまおう。たくさんよごれたときや吐いてしまったときは、必ず大人を呼んで下さいね!!

トイレからでるとき

① 手をぬらす

② 手をあらう

★正しいのは②ですね。
しっかり水であらい、せっけんも使ってゴシゴシあらいましょう。水が冷めたくても、ガマン!ガマン!!

美化・保健委員会
ピカパト
がんばってマス!!



ピカパトは、毎日20分休けいには、校内をパトロールしています。活動内容は、①トイレのスリッパをならべる。②せっけんの点検 ③ろうかを走っている人に注意するです。
北小学校のトイレも、みなさんの心も「ピカピカ」になるようにがんばっています!!