



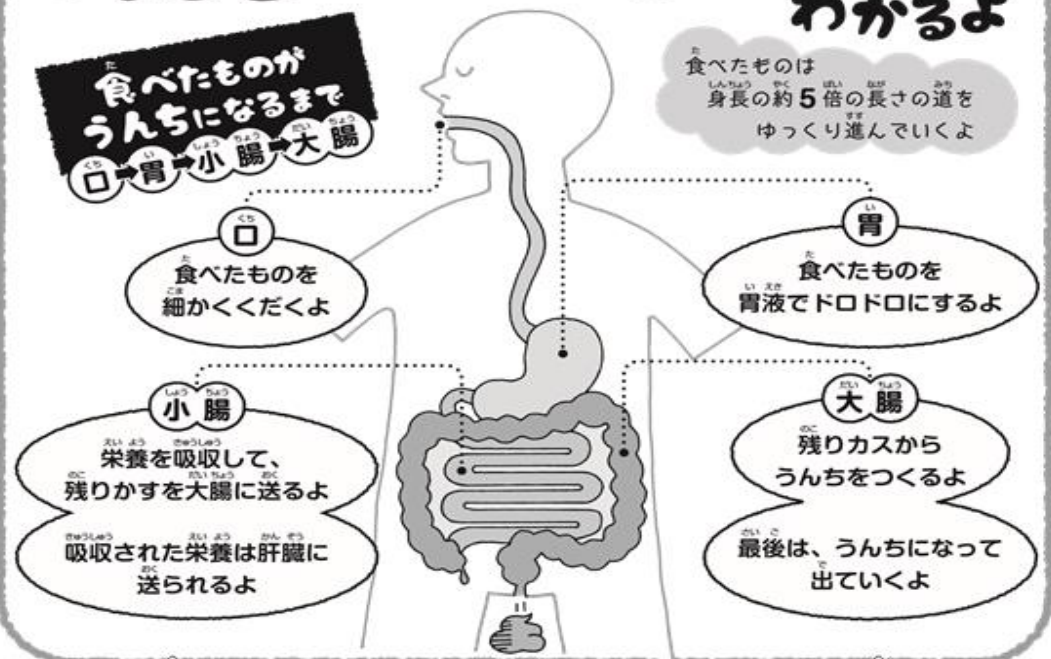
かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
貝塚市立中央小学校 保健室 2017. 11

急に寒くなってきましたね。体が寒さになっていない今の時期は、カゼをひきやすいです。「しんどい」と保健室に来る人も増えてきました。今まで以上に、規則正しい生活を心がけて、手洗いうがいもしっかりして、カゼに負けないで元気いっぱい過ごしてくださいね。

カゼ予防で大切なものは？



うんちで今日の元気レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

<p>元気いっぱい バナナうんち</p> <p>黄土色でバナナに似ているよ</p> <p>栄養のバランスがバッチリだね</p>	<p>黒くてかたい がんごうんち</p> <p>黒くて、カチカチやココロ</p> <p>野菜がたりないかも うんちをがまんしたりしてない？</p>	<p>くずれそうな ヒヨロヒヨロうんち</p> <p>やわらかすぎて、ヒヨロヒヨロ</p> <p>冷たいものを食べすぎてない？ よくかんで食べてるかな？</p>
--	--	---

ありがとうございました

10月号で、「保健室のハンカチがなくて困っています」と書いたのを見て、保護者の方がおうちではもう使わないのでと、ハンカチを保健室に寄付してくださいました。かわいいハンカチをたくさんいただき、とっても助かりました。

**★おうちの方へ★
 冬の体育時の服装について**

☆寒い冬の間も体育の時は、基本的に体操服と短パンで体育をします。

☆下着についても脱ぐことになっていきます。しかし、中高学年の女の子などで、発育の面で気になる場合は、下着を着用して体育をすることもできますので、連絡帳に記載するなどして担任に伝えてください。

その際は、運動をして汗をかいた下着のままとかえって体が冷えてしまいますので、お子様には、下着の替えを持たせるようにしてください。

☆タイツを履いてくる場合は、体育の時に靴下に履き替えることになっております、靴下を持たせるようにしてください。

せいけつオリンピック開催

2学期の「せいけつオリンピック」は、11月20日(月)～24日(金)です。5・6年生の保健委員が、1回だけ教室にいきます！！どの日に行くかはひみつです！！いつチェックされてもいいように、ふだんからハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきてましょう！！

