



令和4（2022）年度11月
桜井谷小学校 ほけんしつ

11月10日はいいトイレの日！

トイレの使い方を見直そう！

小春日和と聞くと、春のことに感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。

寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をしていますか？



かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

1 〇に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いを、バランスよく食べることが大切です。

ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

4 つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



みんなが使うから

～トイレのマナー～

使うときは…



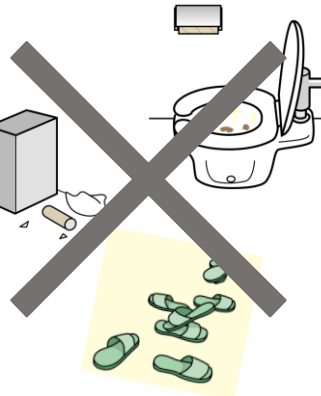
らんぼうな使い方をしない



使った後は…



かならず水を流す



今日は何の日？クイズ★

11月

は記念日がたくさんあります。11月にあるのは、どれ？

- ①ソーセージの日
- ②えびフライの日
- ③カレーの日



11月10日はいいトイレの日

(日1目11) 日の5-4-11: 555

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前

歯ブラシをチェックしましょう

寝る前

必ず歯みがきしましょう

痛くなる前

定期的に歯医者さんに行きましょう



ごめんなさいって言えるかな？

「ごめん」って
ばくちの口があかないんだ
口に力が入って。
手に力を入れて書くよ。
ごめん

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法と一緒に考えてみませんか？

反対に、いつも「ごめん」ばかり言う人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになりますよ。

