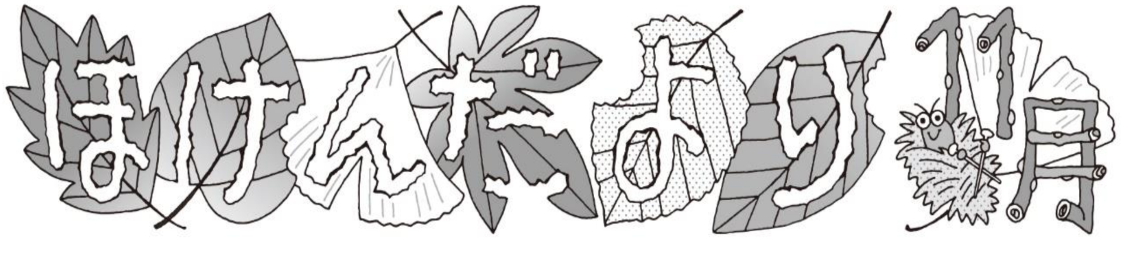


2018年11月　松原市立恵我南小学校　保健室

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。森の中では、ヒグマが冬眠の前にたくさん食べ物をたくわえたり、シマリスはもう冬眠に入ったりしているみたいですよ。さて、皆さんの冬の準備は進んでいますか？かぜ・インフルエンザにならずに冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。

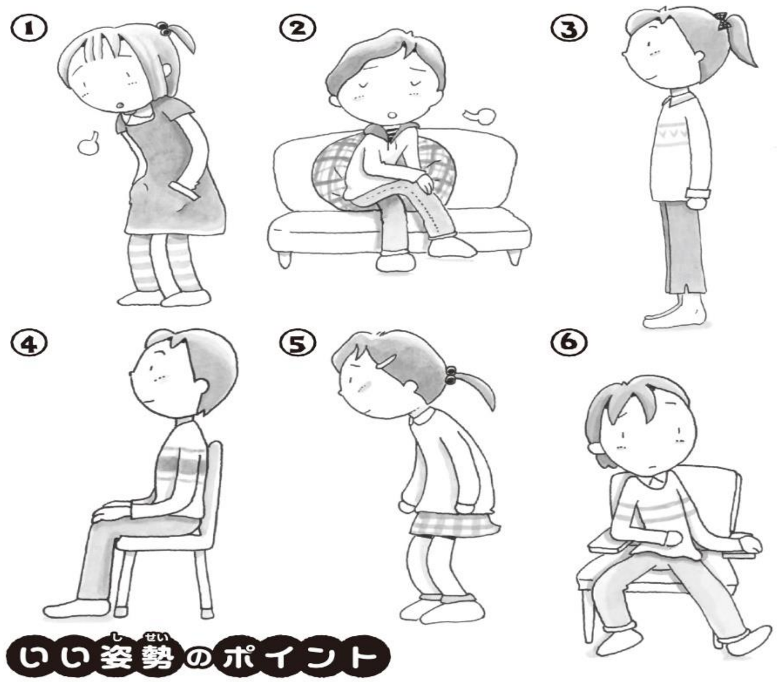
✿・✿・衣服の調節をしましょう・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿

１０月後半より、１日の気温の変化も大きく、体調をくずしてしまう人が増えてきました。朝・晩は冷え込みますが、日中お天気の良い日は暖かいです。右のイラストのような、脱ぎ着がしやすい上着で体温調節をしましょう。

また、かぜの予防法は、基本的な生活習慣を守ることと、手洗い・うがいが鉄則です。元気に冬を迎えましょう。

✿・✿・・正しい姿勢、ときどき思い出して✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・

クイズ　正しい姿勢はどれだ!?



いい姿勢のポイント

立っているとき

- ◉ 頭は上にかるく引っ張られるイメージ
- ◉ あごを引く
- ◉ 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき

- ◉ 太もも（足）と背中が90度になっている
- ◉ イスに深くこしかける　◉ 床に両方の足のうらをつける

こたえ ③④

✿・✿・1年生　おうちの方へ　色覚検査について・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・✿・

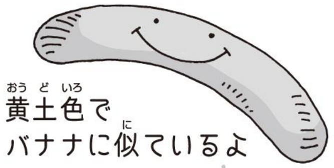
1年生の希望者を対象に、12月に色覚検査を実施します。自分自身の色の見え方の特性を知っておくことで、日常生活や今後の進学・就職において、トラブルを防ぐことができます。希望調査の配布は、11月中旬を予定しています。　他学年のお子さままで、検査を受けたい希望のある人は、担任を通じてお知らせください。

✿・✿・✿・✿　トイレをきれいに使いましょう　✿・✿・✿・✿

11月10日は、「いいトイレの日」です。ゴミやトイレットペーパーの始末、汚したら、すぐきれいにするなど、一人ひとりの心がけで、みんなが気持ちよく使える場所に変わります。みんなが毎日使う場所なので、きれいにして気持ちよく使いたいですね。

今日のうんちはどんなかな？

元気いっぱい　バナナうんち



黄土色で
バナナに似ているよ

栄養のバランスが
バッチリだね

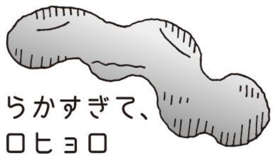
黒くてかたい　がんこうんち

黒くて、
カチカチやコロコロ

野菜がたりないかも

うんちをがまんしたり
してない？

くずれそうな　ヒョロヒョロうんち

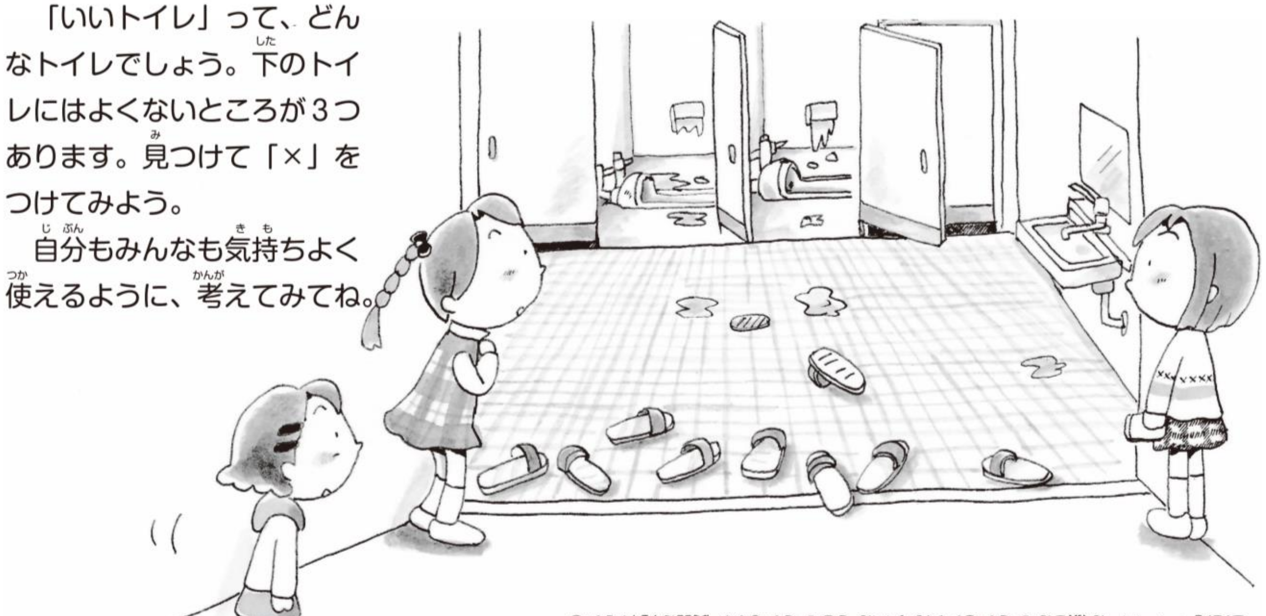


やわらかすぎて、
ヒョロヒョロ

冷たいものを食べすぎてない？

よくかんで
食べてるかな？

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないところが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。
自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。



こたえ：ペーパーが散らかっている／スリッパがそろっていない／便器が汚れている

ピッカピカのトイレのための3つのポイント

1　早めに行く

「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。

2　出るときにチェック

「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありませんか？

3　次に使う人のことを考えて

それは「あなた」かもしれませんよ。

みんなが、いつも気持ちよく使えるトイレにしましょうね