

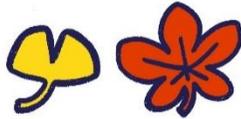
ほけんだより

11月
November

令和6年11月
船橋市立中野木小学校
保健室
おうちの方も一緒にお読みください

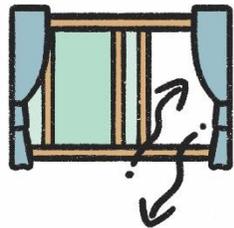
校内音楽会では素敵な歌声を聞くことができました。10月は咳をしている人が多い時期もありましたが、みなさんの努力とおうちの方の協力により、学級閉鎖をすることなく校内音楽会を迎えられました。これからはインフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症が広まりやすい時期です。手洗いや咳エチケットなどの感染症対策は、引き続き行い、元気に運動会を迎えましょう！

11月の保健目標 かぜの予防をしよう



かぜに負けない中野木小へ

秋は行事が盛りだくさん。体調を崩してしまうと、自分がつらいだけでなく、まわりの子まで体調を崩してしまうこともあります。誰でも体調を崩してしまうことはありますが、毎日元気でいられるよう、体調管理を頑張っていきましょう。



かんき 換気



ぐあい わる 具合が悪いときは休む



つよ からだ 強い体づくり



てあら こまめな手洗い



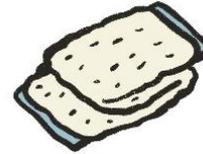
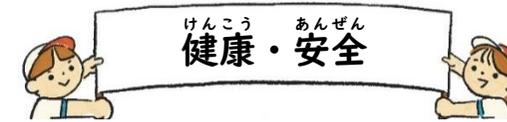
うがい



せき まずく 咳にはマスク

運動会に向けて

今月末は運動会があります。練習に健康で安全に取り組むため、本番を元気に迎えるために、準備をしていきましょう。



あせ たおる 汗ふきタオル



おお すいぶん 大量の水



いんなあ ちやくよう インナー着用



じゅんび たい 準備体操



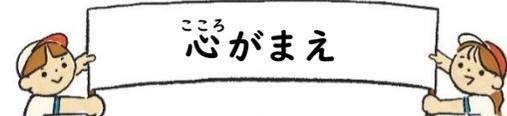
なが 長いかみはむすぶ



たい そう ふく 体操服で



たいおん ちえつく 体温チェック



こころ 心をおちつけて



ぜんりょく おう 全力で応援



きあ い 気合いを入れて



せいこう いめいじ 成功をイメージ

運動会は、当日の結果等も大切ですが練習の頑張りもとても大切です。頑張ったことと自分が自分の成長につながります。順位にこだわりすぎず、頑張った自分を認めることを忘れないでください。