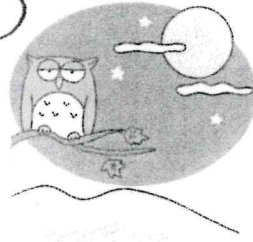


ほけんだより 11月

R5.11.1

No.6 井泉小学校 ほけんレフ



秋の夜長

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。
1年のうち、最も昼の時間が短くなる「冬至」
まで、少しずつ夜が長くなっていきます。
秋の夜長をのんびりすごすのもいいかもしれ
ませんね。

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザ
などの「感染症」にかかったとき、おたがいにうつさないようにする
ためのルールです。

*の1 鼻と口をおおう。

せきやくしゃみが出そうになったとき
はティッシュやハンカチで鼻と口をおお
います。



*の2 とっさのときは「そで」でカバー。

急なせきやくしゃみは、できるだけ手は
使わず、そでや上着の内側で鼻と口
をおおいます。



*の3 マスクをつける。

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水や唾液)
は、せきやくしゃみとともに鼻や口から
飛びちります。マスクが予防につなばが
ります。

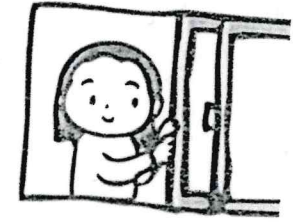


げんきにすごそう! 11月の「いい日」

いいほ 11/8 いい歯の日



いいく(ま) 11/9 かんきの日

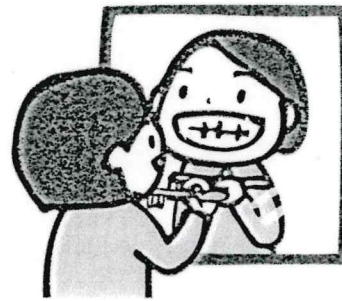


いいひら 11/12 ひらひの日



1が2つならぶ11月は、「いい〇〇の日」という記念日
がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多くあり
ます。しかも、どんな記念日があるか言周べてみるのもおもしろい
かも!!

「みがいた→みがけた」にレベルアップを



けさき チェック 毛先、CHECK!



歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

