

# ほけんだよ11月

れいわ ねん がつ にち いっしきいぶしょうがっこう ほけんしつ  
令和4年11月1日 一色西部小学校 保健室

朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。しかし、お昼は暑い日もありますよね。温度差で体調をくずす人が多くなる季節です。上着などで調節できるといいですね。11月は業間マラソンが始まります。体を動かして、風邪に負けない強い体をつくりましょう！



11月10日は「いいトイレの日」

## うんち君を塗ってみよう！

うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何か？

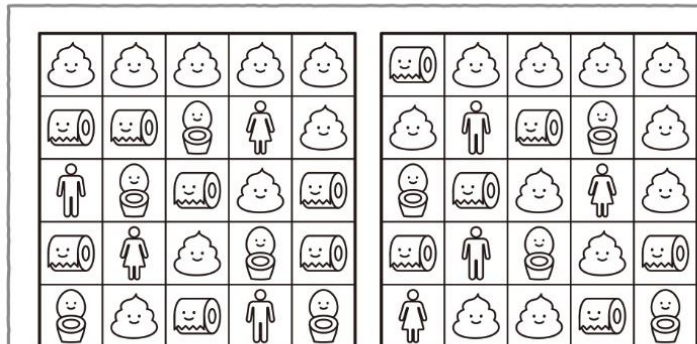


いいうんちって？

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る

いいうんちを出すために

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかり取る
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる



トイレの約束 流すときは   をしめて

朝うんちがでると、1日気持ちよく過ごせます。そのためにも、朝ごはんを食べることが大切です。陽が動きだし、うんちが出やすくなるよ！



## 11月の保健目標 しせいを正しくしよう

みなさんは日ごろから「正しい姿勢」を意識していますか？授業中に教室をのぞくと背中がぐにゃーと曲がっている人、足を組んでいる人、頬杖をついている人などを見かけることがあります。姿勢は成長期の長い時間をかけてつくられていきます。大人になってから直すのは難しいものです。筋肉や骨の成長途中である今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。

