

# ほけんだより11月

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね♡



令和6年 11月 22日 新谷小学校保健室

昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気も乾燥してくるので、かぜやインフルエンザなど感染症にかかりやすくなります。

一人一人が手洗い・うがい、規則正しい生活を心掛けて、今のうちから病気に負けない体づくりをしておきましょう。



## 感染症の予防について

気を付けてね!

ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。

マスクの予備  
を2・3枚準備  
しよう!



鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



耳にしっかりかける



## 早寝・早起き・朝ごはん!

まずはお昼は1階をつくる

次に2階をつくる

最後に3階をつくる

早寝・早起き・朝ごはん

脳づくりは家づくりと一緒に大切なのは

規則正しい生活リズムで いつも元気!!

<お知らせ>

11月25日(月)から、今年度2回目の「早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムチェック」を実施します。本日チェック表を配付しましたので、家庭での声掛けなど、ご協力をお願いいたします!

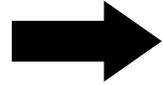
☆ 裏面もあります!

# ～朝ごはんの役割～

朝ごはんを食べる時間がない、食欲がない、食べないが習慣になっている人はいませんか？朝ごはんを食べられない人は、少しずつ朝ごはんを食べることができるようになりましょう！

## 体の目覚ましスイッチ

体温を上げ、体を目覚めさせる

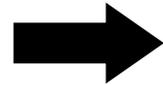


朝から元気モリモリ



## 脳の目覚ましスイッチ

エネルギーが脳に満タン



頭スッキリ元気に「ハイ」



## おなかの目覚ましスイッチ

お腹が動き出す



うんちが出てスッキリ



## ～朝ごはんを食べていない人へのアドバイス～

### ステップ1

飲み物から始める



牛乳



飲むヨーグルト



野菜ジュース



スープ



### ステップ2

食べやすいものを食べる

慣れてきたら、単品だけではなく、食品を組み合わせよう！



おにぎり



パン



ヨーグルト



チーズ



果物



### ステップ3

自分で作る



休みの日等に、自分で簡単にできる朝ごはんを作ってみよう！

★ 保健室前に掲示します。このようにステップアップして朝ごはんを食べられるようになりましょう！

