

ほけんだより11月

おうちのひと
いっしょに
読んでね♪



令和7年 11月 21日 新谷小学校保健室

ひるま すす 窓間は過ごしやすいですが、あさばん ひ こ おお
朝晩は冷え込むことが多
くになりました。くうき かんそつ
空気も乾燥してくるので、かぜやインフ
ルエンザなどかんせんしょう
感染症にかかりやすくなります。
ひとりひとり てあら 規則正しい生活を心掛けて、いま びょうき ま からだ
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。



かんせんしょう よぼう 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!



はな かたち あ
鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



みみ
耳にしっかりかける



はやね 早寝 ・ はや お 早起き ・ あさ 朝ごはん!

まずはお
足元
1階をつくる

楽しい月窓
(いわゆる「脳」)

勉強

スポーツ

芸術

次に
2階をつくる

古い月窓
(からだ)

丈夫に育てるには
早起き 朝ごはん

前豆夏菜
(ささ)

最後に
3階をつくる

1階が不安定
だとくずれ
やすい

月窓づくりは家づくりと一緒に。大切なのは「足」です

<お知らせ>

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

★ うらめん 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しよう！

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、食品を組み合わせてみよう！

おにぎり パン ヨーグルト チーズ

くだもの 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！