

ほけんだより 11月

西脇小学校
11月13日



て
手にはバイキンが
いっぱいです！



11月になり、気温がぐっと下がってきました。特に、朝晩の気温の差が
大きく、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりする人も増えてきています。

また、今年はインフルエンザの流行が早くなっているし、コロナにも気を
つけなければいけません。

手洗いやうがいをしっかりすることは、病気の予防にとっても大切です。

また、すききらいをせず、規則正しい生活をするこゝで、かぜなどにまけない
丈夫なからだを作りましょう。

すききらいをせず、
なん
何でもたべよう。

みんな、すききらいはありますか？

ときどき、「野菜はにがて」という人がいますが、がんばって食べていま
すか？これから寒くなって、かぜをひきやすい季節になります。野菜には
かぜの予防に大切なビタミンという栄養がたくさん含まれています。

また、いくらお魚やお肉をたくさん食べていても、ビタミンがなければ、
骨や筋肉を作ることができません。すききらいをせず、なんでもよく食べ
て、強い身体を作りましょう。



食事の前やトイレの後は、必ず手を
洗いましょう。きれいにふき取ることも大切で
す。せっかくだけ洗っても服でふいたりしていたら
意味がありません。まいにちハンカチをもっ
てくるのを忘れないようにしましょうね。

