



令和4年12月1日(木)

尾道市立向東小学校

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてください。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物をみると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。体にはよくないので、注意しましょう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

みんなが触れるところには見えないばい菌がたくさんあります。手についたばい菌は、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、病気になったりします。そのため、手洗いは大切です。



いつものタイミング

- 外から室内に入ったとき
- トイレの後
- 調理・食事やおやつの前

こんなときでも

- 手すり・ドアノブなど、多くの人が触る場所を触った後
- せき・くしゃみ・鼻をかんだ後
- 介護・介助の前後

その他

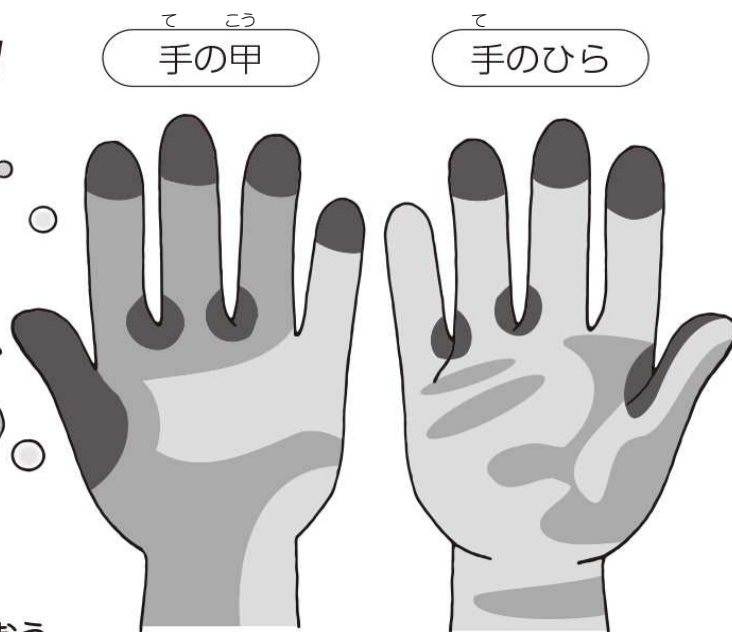
- 掃除や洗濯の後
- 動物を触った後

など

手洗いは
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



さむ き せつ
寒い季節です
ひと き
こんな人は気をつけて

よ 夜ふかしを
している

うんどう ぶ そく
運動不足



すいぶん
水分をあまり
と
取らない

す きら
好き嫌い
おお
が多い

おかしいな?とおもったら、ゆっくり休みましょう。

※本人の発熱・かぜ症状は出席停止の扱いとしています。

さむ ま ふくそう たいおん ちょうせつ
寒さに負けない! 服装で体温調節

ほ ごしゃ かた
保護者の方へ

お子さんの寒
さ対策は厚着や
暖房に頼ってし
まいがちです。
服装を工夫して、
ぬぎ着で体温
調節できるよう
に手伝ってあげ
ましょう。

したぎ き
下着を着る

たいおん に あたた く き
体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。
あせ す と そざい
汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。

じょうず かさ き
上手に重ね着を

あつで ながそで く き
厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジ
ヤンパーと素材を生かした重ね着をしましょう。

しつない しつがい
室内と室外
を意識

しつない しつがい おな かっこう たいおんちょうせつ ちから
室内も室外も同じ格好だと体温調節の力が
うまく働きません。室内では上着やマフラーを
ぬぎましょう。

き おん へ や おん ど す かた あ ふくそうえら
気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを!



カウンセラーの先生に
相談してみたい



話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

12月8日(木) 9:30~12:30

(2時間目~4時間目)

カウンセリング希望があれば、担任の先生か養護教諭まで!