

# ほげんだより 11月

令和6年11月1日  
豊川市立長沢小学校  
保健室



急げきに季節がすすみ、風がつめたく肌寒く感じますね。長沢小のみなさんは元気いっぱいのため、まだまだ半そで半ズボンの子が見られます。人によって感じる寒さはちがいます。自分の体温や体調、その日の気温におうじて、自分がかいてきにごせる服装をえらべるといいですね。

## かぜや感染症に気をつけましょう ～かぜをひかないための3つの方法～



### て 手あらい うがい



ウイルスや菌が  
からだのなかに入るの  
をふせよう！

### すいみん



寝ている間に脳や  
筋肉、神経が休ま  
ります。8～10時間  
は眠りましょう。

### うんどう

適度な運動で、体の免疫力

(自分の体を守る力)をつけよう！



11月8日は・・・  
「いい歯の日」です。強  
くてきれいな歯を守る  
ために、給食後のはみが  
きをがんばりましょう。

## 歯 磨き 残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！



先月のほげんだよりでランニングに熱中していることを伝えましたね。実は、11月17日  
日曜日に豊川シティマラソン5kmに出場します。運動が苦手だったのに、5kmも走れるようになり  
とてもうれしいです。先生も努力をつづけることの大切さを学びました。もし、シティマラソンに出るよ  
うになったらぜひ教えてね。一緒にがんばりましょう。みなさんも11月18日からかけ足運動がはじま  
ります。寒い季節だからこそ、体をうごかして温まりましょう。

