

ほけんだより

平成25年度 11月号
春日井市立大手小学校



暦の上では、いよいよ冬の始まりです。あっという間に日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなります。この時期は一日の気温差が激しく、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人もいます。寒いときは一枚はおり、暖かくなったら一枚脱ぐなど服装を調節し、手洗い・うがいを忘れずに、これからのかぜの季節を乗り切ってください。

11月の保健目標

すききらいなく何でも食べよう

秋ならではのおいしい物がたくさんありますね。自然の恵みをいただいて、体に栄養をたくわえ、体の抵抗力をつけておきましょう。



～ いよいよ修学旅行です ～

6年生のみなさん、修学旅行の準備は整いましたか？来週はぐっと冷え込むようです。体調をくずさないよう、けがをしないよう、気をつけて週末を過ごしてください。

- 手洗い・うがいをこまめにしましょう。
- 夜は早く寝て、睡眠時間を十分取りましょう。
- 薬など、必要な物をチェックしましょう。