

# ほけんだよソ11月

2018. 11. 21

ドッジボール大会の練習、  
がんばってます！



少しずつ寒くなってきました。インフルエンザがふえてくる季節になります。かからないために、今のうちから病気にたいする体のていこう力を高めておくことがポイントです。「早ね・早起き・朝ごはん」・「運動」と「うがい・手洗い・マスク」など、自分にできることをどんどんやってみましょう!!

## からだポカポカ大作戦！ 体温をあげて元気になろう！

体温をあげて、かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう！  
できているものには（ ）に、○をつけてみてね！



① 朝、すっきり起きています（ ）



③ 朝ごはんを食べています（ ）



④ 運動しています（ ）



⑥ あたたかいものを食べています（ ）



⑦ めいだい、着たりができています（ ）



⑧ お風呂でしっかりあたたまっています（ ）



⑤ バランスよく食べています（ ）

\* ○が4つより少なかった人は、体温がひくくなっているかも?! 筋肉をたくさん動かすことによって体温は、あがってきます。  
とくに「①・②・③・④」には○がつくように、すごしてみてください。



## トイレ、大切につかってくれていますか？！

あたら  
新しいトイレになってから、2ヶ月がたちました。  
いま  
今の自分のつかい方をかたをかたりかえてみてください。  
(○=いつもできている △=ときどき ×=あまり)

① ペーパーは大切に  
つかっている  
( ○・△・× )



③ 「かべ」や「ゆか」を  
よごしていないか、出る  
前にたしかめている  
( ○・△・× )



② つかった後はかならず水  
をながしている  
( ○・△・× )



④ つかうときは、一歩前  
に出るようにしている  
( ○・△・× )



⑤ まわりをびしょ  
びしょにしない  
よう、気をつけて  
つかっている  
( ○・△・× )

これから先、たくさんの子どもたちがつかっていく  
大切なトイレです。一人ひとりがきをつけた  
ながら、みんなできもちよくつかっていけた  
らいいですね。



## ほめ方、はげまし方をかたがえてみよう！



ほけんしつ前に「こんな時、  
どんな言葉をかけたらいいの」と、かたがえられるボードがあ  
ります。自分だったら…と、かた  
がえながら、いろいろな言葉を  
あてはめてみてください。



あなたがふだん、つかえる言葉がきっと見つかります！