

11月 ほけんだより

令和6年11月1日
大森第四小学校
校長 長町 正弘
養護教諭 森 彩花

秋が深まって寒い日が続くようになり、朝晩はぐっと冷え込むことが増えました。気温や湿度が下がると、さまざまな感染症が流行しやすくなります。外出後の手洗いうがいやマスクの着用を行い、感染症から体を守っていきましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの取り組みについて



取り組みへのご協力ありがとうございました。

10月の早寝・早起き朝ごはん取り組み週間は終わりましたが、継続し規則正しい生活を送ることができますよう、今後もよろしくお願いいたします。

～児童の振り返り～

- ・早ね早起き朝ごはんを続けることで、学校生活が前よりももっと楽しかった。
- ・意識して行うことで、健康に過ごせた。
- ・起こしてもらう前に、自分で起きれるようになった。
- ・これからも早ね早起き朝ごはんを毎日続けて健康に過ごしたい。

早寝の目標を達成できた児童…65. 1%
早起きの目標を達成できた児童…81. 8%
朝ごはんを食べてきた児童…92. 7%

～保護者の方からの声～

- ・早寝早起きをしてくれたおかげで、朝ごはんを時間に余裕をもって食べることができた。
- ・毎朝一番に起きて、元気に朝の支度ができるようになった。これからも続けてほしい。
- ・早起き朝ごはん週間が終わっても、親子で意識して続けたい。

体を動かして冬に備えましょう！



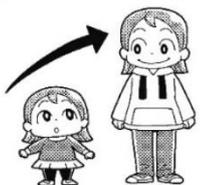
暑い夏が終わり、体を動かしやすい季節になりました。
体をしっかり動かして体力をつけ、寒い冬に備えましょう！

♪ 運動するといいいこと ♪

骨や筋肉の成長を助ける

体力がつく

けがをしにくくなる



夜ぐっすりねむれる

ストレスが発散できる

脳の動きが活発になる



感染症対策をしましょう！

せきエチケットを 心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

マスクをつける



ティッシュや服のそでで口をおさえる