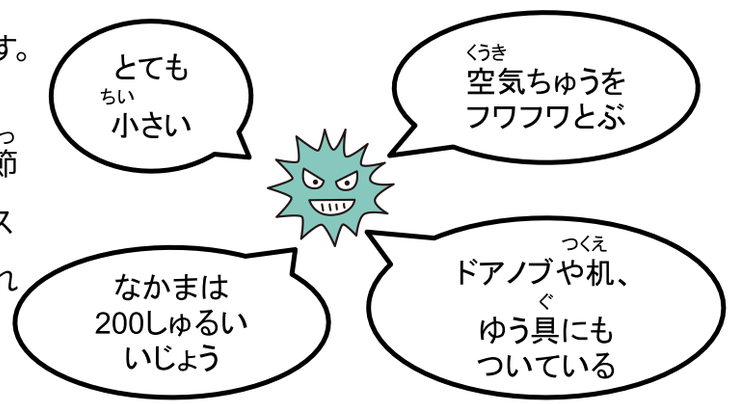
ほけんだより11月号

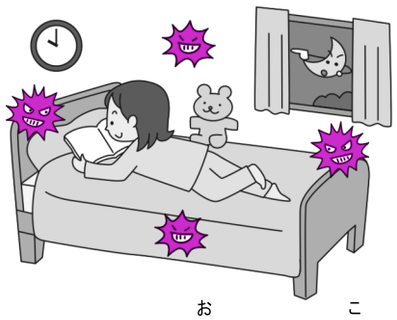
織田小学校　No.7
令和7年11月

かぜを予防しよう

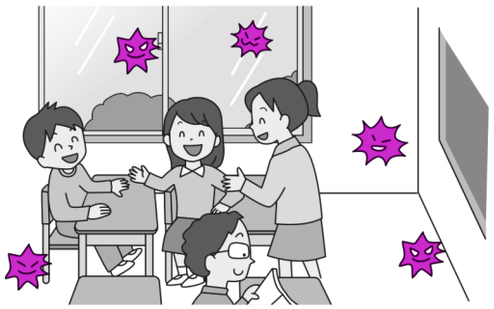
かぜの原因はウィルスです。秋や冬は空気が乾そうしてウィルスがすごしやすい季節になります。そんなウィルスに負けないためにはどうすればいいか知りましょう！



ウィルスはこんな子がすき！



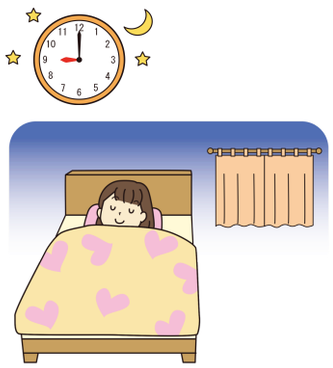
よるおそくまで起きている子



かんきをしない子

手をあらわずに食べる子

ウィルスはこんな子がにが手



よるはやく寝る子

かんきをきちんとする子

手をあらう子

3つの首をあたためよう

３つの首とは「首」「手首」「足首」のことです。この３つには太い血管が皮ふの近くをとおっていて気温の変化による影響を受けやすいです。ここをあたためると、血の流れが良くなるだけでなく、体があたたまりやすくなります。さむさからしっかりガードしよう！

最近は寒くなり、体調不良で保健室にくる人が増えています。予防を心がけていてもしんどくなることは誰でもあります。しんどいときは無理せずおうちの人や学校の先生にいいましょう。