

なつやすみのしゅくだいのカードをおかえしました。

「はやね・はやおき・はみがき・うんどうカード」と「すいみん・ちょうしょくふりかえりひょう」をおかえしました。

ほけんいいん会の5, 6年生といっしょに、みなさんのカードをてんけんして、スタンプをおしました。2がっきがはじめてから、元気にすごしていますか。早ね・早おき・あさごはんをつづけていると、まい日、元気にすごせるようになりますよ。



保護者のみなさま 夏のカードの返却が遅くなり申し訳ありません。ご家庭でもお声かけいただいたり、子どもたちへの励ましのコメントをいただいたり、ご協力ありがとうございました。



## あさごはんをしっかり！

2がっきがはじめてから、ほけんしつにきた人にはなしをきくと、あさごはんをたべていない人が多くいます。

おうちの人がいそがしい日には、自分でパンやおにぎりをよういしてみましよう。また、チーズやハム、バナナなどそのままたべられるものや、やさいジュースやぎゅうにゅうもいそがしい日のあさごはんにむいていますね。

なれてきたら、たまごをやいたり、レタスをあらってちぎったり、あさごはんのしたくのお手つだいもできるようになるとすてきですね。



あさごはんは、体をあたたため、一日のげんきのもとになります。しっかりたべてから、がっこうにきてくださいね。



はみがきは、1日2回いじょうできているひが多いようです。なつ休みのカレンダーでははみがきのはっぱがたくさんぬってある人がたくさんいました。これからも、ぜひつづけてくださいね。

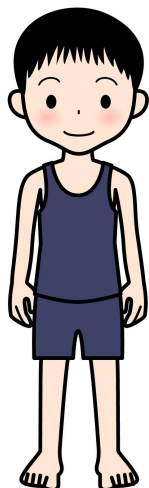


<https://senseinote.com/one-piece>

## プライベートゾーンってなんだっけ？

前回のほけんだよりでは、プライベートゾーンについて書きました。

プライベートゾーンは、みずぎをきるとかくれるところと、かおやかみのけのことです。だれにとっても大切な「自分だけのところ」です。自分の大切なところと同じように、ともだちにとっては、ともだちの大切なところがあります。自分と同じように、人のプライベートゾーンをきずつけてはいけません。



またプライベートゾーンは、せいけつにしておかないと びょうきになりやすいところでもあります。ただし、自分だけのところでもあります。このため、おふろに入ったときに、自分であらうようにしましょう。

## 「自分」を大切に。

プライベートゾーンだけでなく、みなさん自身は、それぞれとても大切なそんざいです。まわりの人も、その人にとって、その人のおともだちやかぞくにとって、大切な人です。しらない人も、自分と同じように、だれかの大切な人です。

みなさんは、自分だけでなく、おうちの人やおともだちにとって、また先生たちにとって、大切であることを忘れないでください。また、自分のことだけでなく、まわりの人のことも同じように大切にしてほしい

なと思います。



今月の  
ほけんむくひょう  
かぜを  
よぼうしよう

座間市立中原小学校 2022年11月1日

### 秋もしっかり健康を意識した生活を



かんたん さ はげ  
寒暖の差が激しいので、  
いふく きおん ちようせつ  
衣服で気温の調節を



じよくよく あき  
食欲の秋だけど、食べすぎに  
ちゆうい えいよう  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
そな たいりよく  
備えて体力をつけておこう

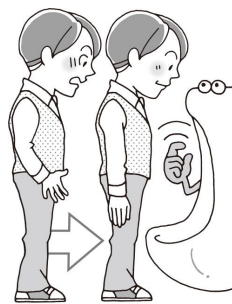
あさばんに、さむく  
かんじる日がふえてき  
ましたね。  
これからのじきは、と  
くに、おなかのかぜ(感  
染性胃腸炎)がはやる  
きせつです。じぶんの  
手あらいのしかたをも  
ういちど、チェックして、  
ていねいにあらえるよ  
うにしましょう。学校に  
は、ハンカチをわすれ  
ずにもってきましょう。

2022年9月30日付で  
座間市よりお知らせのあった通り、ご家族の体調不良時でも登校が可能となりましたが、引き続きご家庭でも体調管理をしていただき、登校前の健康観察をお願いいたします。新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行も想定し、発熱に限らず、普段と異なる症状があるときには登校を控えてください。またマスク同様に、ハンカチも必ず携帯するようご家庭でもお声かけをお願いいたします。

マナーを守って、  
いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょう？

- 和式トイレや男子用トイレは  
いっほまえでつか  
一步前を出て使う。
- トイレトーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレトーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレトーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレトーパーが終わっていたら、  
あたらしいものを付ける。



わしきや男子ようトイレは、いっほまえに出てつかうと、よごさずにつかうことができます。

もしも、トイレをよごしてしまったら、ペーパーでふきましょう。



トイレから出るまえにチェック！  
ながしわすれはないかな？  
よごれていないかな？  
ペーパーがおわっていないかな？



これで、つぎの人もきもちよくつかえます。