

# ほけんだより 11月

令和4年度  
小倉小  
ほけんしつ



朝登校するとき、「おはようございます！」と通学路や門でむかえてくれる人がいます。見守り隊の方々、校長先生、生活指導の先生、施設管理人さん、友だち。

「おはようございます！」と返すとき、ちょっとドキドキ、でも心はほかほか温かい気持ちになります。

だんだんと寒くなってきた朝、みんなを温かく出むかえてくれるみなさんに、ありがとうございます！の気持ちで、こちらからあいさつできるといいですね。



## あさばんさむ 朝晩寒くなってきました

“調節上手さん”の

着こなしの**ポイント**は？

point 1

下着を着る

汗を吸って  
肌の清潔を  
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて  
厚手のものを1枚  
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の  
気温差にも  
対応OK



## かぜのよぼう

**マスク** つけたよ！

**て** あらい したよ！

もうひとつ **だいじな** ことは？

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！

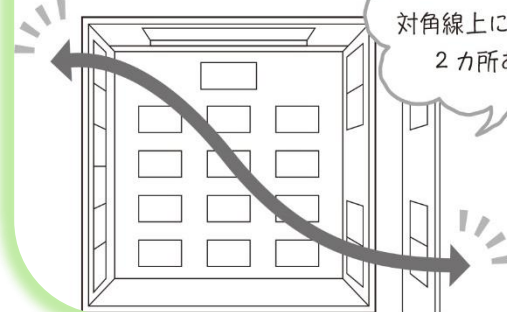
**こまめな換気**

なぜ？

閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を  
2カ所あける



## ごめんなさい

って言えるかな？

「ごめん」って

ぼくの口があかないんだ  
口に力が入って。  
手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子  
が書いた「日本一  
短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。でも「もよもよ」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法を一緒に考えてみませんか？

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。



## さいきんのほけんしつ

◎ろうかを歩いていると、「先生～けがしました～！」と

運動場の方から高学年の子が走ってきます。

「けがはどこかな？」と聞くと、「ぼくじゃなくてこの子が転んで…」と、後ろからひょっこりと顔を出すのは1年生だったり2年生だったり。

「一緒に遊んでいて転んだの？」と聞くと、そうではないようです。けがした子をたまたま見かけたので、自分の遊びをやめて連れてきてくれたとのこと！！

この光景はほけんしつでたびたび見かけます。小倉小学校の高学年はやさしくて立派だなあとと思います！



◎体育で、跳び箱やマット運動、高跳び、

ハードルに挑戦中です。

普段触れる機会の少ない運動で、手首・指をひねった、足首をひねったというけがが増えています。

氷で冷やす、シップをはって様子を見ますが、痛みがなかなかひかないときは、骨折している可能性もあります。痛みをがまんせず、先生やおうちの人に伝えてください

