

ぜんいん かぜ かんせんしょう よほう  
全員で風邪や感染症をしっかり予防していきましょう。

こうてい きぎ は ち さむ いちだん きび  
校庭の木々の葉っぱが散り、寒さも一段と厳しくなってきました。

がつげじゅん がつじょうじゅん こうない かぜ おお み  
10月下旬から11月上旬にかけて校内で風邪が多く見られました。

これから冬に向かって、どんどん寒くなります。

ウイルスは“寒くて乾燥しているところ”が大好きです。

ふだん てあら かんき えいよう しょくじ と  
普段から、手洗い・うがい・換気をし、栄養たっぷりの食事を摂ること、

てきせつ すいみんじかん かくほ こころ  
適切な睡眠時間を確保することを心がけ、

ふゆ げんきの き  
冬を元気に乗り切りましょう。



ちょうしょく みなお しゅうかんうんどう はじ  
「朝食について見直そう週間運動」が始まります！！



がつ にち げつ にち きん だい かい ちょうしょく みなお しゅうかんうんどう  
11月11日(月)～15日(金)に、第2回「朝食について見直そう週間運動」があります。



だい かいどうよう ねんせい がっこう あさ じかん  
第1回同様、3～6年生は学校で朝の時間に、



ねんせい ほごしゃ かた きにゅう おも  
1・2年生は保護者の方に記入していただきたいと思います。

ねんせい ほごしゃ みなさま てすう ねが  
1・2年生の保護者の皆様、お手数ですがよろしくお願いいたします。



ていしゅつきじつ れいわ ねん がつ にち げつ がっきゅうたんにな  
提出期日 令和6年11月18日(月) 学級担任まで



# これでバッチリ！朝食の栄養バランス！

誰もが忙しい朝の時間は朝食を簡単に済ませがちですが、実はとても大切な意味を持っています。

朝食を食べることで、睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能の

ウォーミングアップをさせてくれます。だからこそ、朝食の内容もとても重要です

以下の3つをそろえることで、栄養バランスを整えることができます。

無理せずにできることから、栄養バランスのよい朝食を目指しましょう。



## <3つのグループをそろえよう!!>

### ① 主食 → 炭水化物

脳は、でん粉や砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。

集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

ご飯・パン・めん・シリアル など

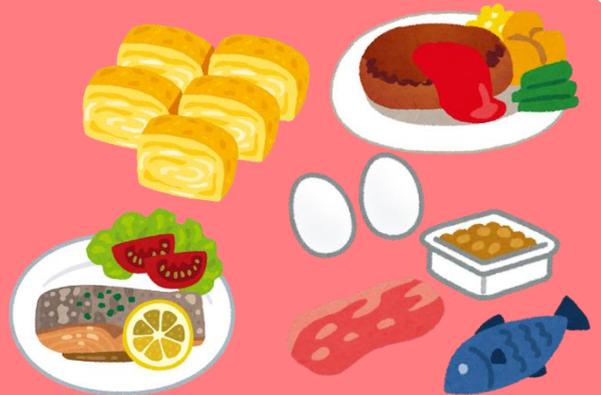


### ② 主菜 → たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、

体内時計をリセットする働きもあります。

肉・魚・卵・豆製品・乳製品 など



### ③ 副菜 → ビタミン・ミネラル類

体の調子を整えるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

免疫力をつけるためにも必要な栄養素です。

野菜・くだもの・海藻・きのこ など



# かんせんしょうたいさく いまいちど かくにん ねが ～感染症対策について、今一度、ご確認をよろしくお願ひします！～

## ○**てあら** 手洗い・うがい

やす じかん 休み時間、トイレ後、給食前など、こまめに・正しく・丁寧に！



## ○**ちやくよう** マスク着用

ふゆ とく かんせんしょう りゆうこう 冬は特に感染症が流行しやすいため、マスク着用を推奨します。



## ○**かんき** 換気

やす じかん 休み時間ごとのこまめな換気。寒さ対策は、服装で調節する。



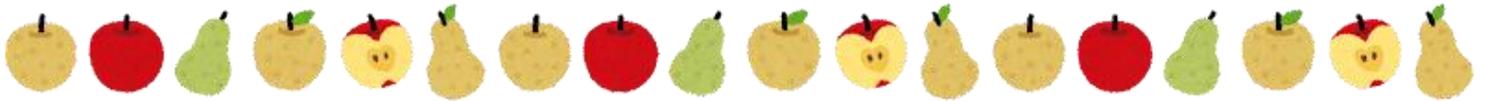
かしつき しょう しつど かんり はいりよ  
加湿器を使用し、湿度の管理にも配慮する。

## ○**しゅっせきていし そち** 出席停止の措置

びやういん じゅしん しんがた びやういん じゅしん かんせんせい い ちやうえん かんせんしょう ばあい  
病院を受診し、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症だった場合、

しゅっせきていし けっせき  
出席停止となります。（欠席には、なりません。）

びやういんじゅしん がっこう じゅしんけっか ほうこく ねが なんごうしょう  
病院受診をしたら、学校へ受診結果の報告をお願いします。[南郷小 0241-72-2404]



## [おねがい]

のど かわ きせつ しゅうりょう  
喉が渴く季節が終了しましたが、

とうききかん すいとう じさん  
冬季期間も水筒を持参させてください。

すいぶんほきゆう かんせんしょうよぼう  
こまめな水分補給は、感染症予防になります。

すいとう まいにちも かえ  
水筒は毎日持ち帰り、

せいけつ じやうたい ほ じ  
清潔な状態を保持しましょう。

すいとう なかみ みず ちゃ  
水筒の中身は、水またはお茶です。



## よぼうせっしゅ [予防接種について]

ちゆうしゃ う ぜったい かんせんしょう  
注射を打ったからといって、絶対に感染症にかからな

いというわけではありませんが、予防接種をすると、

かんせんしょう じゅうしようか ふせ かんせん ほっしょう  
感染症の重症化を防いだり、感染・発症しにくくし

たりする効果があります。しかし、予防接種をしたから

だいじょうぶ ゆだん かんせんしょうたいさく  
大丈夫と油断せず、しっかりとした感染症対策が

できるといいですね。



# < 11月はからだの記念日がいっぱい!! >

11月は、「〇〇の日」や11の語呂合わせで「いい〇〇の日」と言われる日などがとても多い月です。

その中には、保健や健康に関するものもいくつかあります。みなさんはいくつ知っていますか？

## ● 1日 点字制度記念日

日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。

点字は、1825年にフランスで最初に考案された。

## ● 9日 換気の日

11(いい) 9(くうき)で、換気の日。

休み時間は窓を開け、空気の入れ換えを！



## ● 12日 皮膚の日

11(いい) 12(ひふ)で、皮膚の日。

皮膚も乾燥しやすい季節です。早めのケアを！！



## ● 8日 いい歯の日

11(いい) 8(は)の語呂合わせです。

歯はきちんと手入れして大切にしましょう。



## ● 10日 トイレの日

11(いい) 10(といれ)で、トイレの日。

みんなが気持ちよく使えるような

トイレを心がけよう！



## ● 14日 世界糖尿病デー

10年先の健康をつくるのは、今の生活習慣です。

定期的に見直そう！

