

ほけんだより

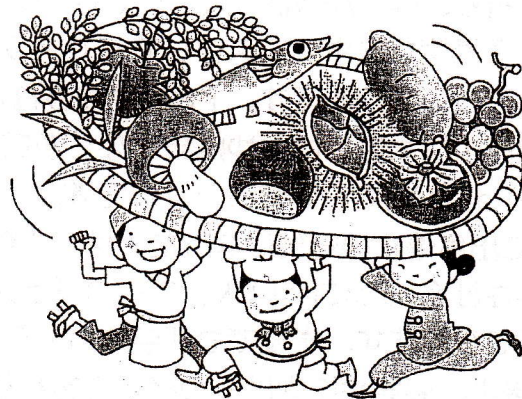
11月号

かぜ つめ かん
風が冷たく感じられるようになってきました。
き き は あか き いろ
木々の葉も赤や黄に色づいて、耳をすませば
ふゆ あしおと き
冬の足音が聞こえてくるようです。
ほんかくてき さむ まえ さむ
本格的な寒さがやってくる前に、寒さにまけない
からだをつくりましょう。



◇運動

ひが暮れる時間が早くなってきました。
ゆうがた そと あそび じかん みじか
夕方は外で遊ぶ時間が短くなるので、学校の休み
じかん そと げんき あそび
時間は外で元気に遊びましょう。



◇食事

あき
秋はおいしいものがたくさんあります。
しゆん しょくざい あじ
旬の食材を味わっていただきましょう。

◇服装

したぎ きき うえ
下着を着た上に、その日の気温や体調に合わせて重ね着をします。
うすぎほんかくてき さむ まえ しゆうかん
薄着は本格的に寒くなる前に習慣づけるのがコツです。
あつ かん
暑いと感したら着すぎです。



ねるまえのはみがきは
ていねいにやろう!

骨や歯の材料カルシウム

カルシウムは、じょうぶな歯や骨をつくるために、なくてはならない栄養素。特に、からだが作られている途中のみなさんには、カルシウムをしっかりとることが、とても大切です。



牛乳



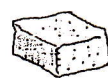
チーズ



小魚



青菜



厚揚げ