



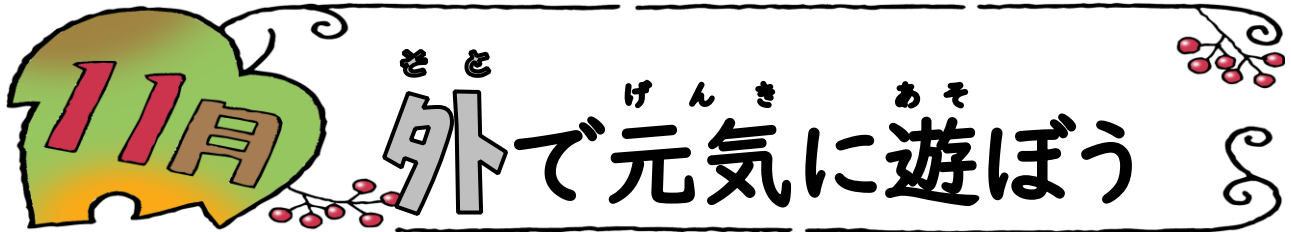
令和5年11月1日  
練馬区立大泉西小学校  
校長：岩切 洋一  
養護教諭：村松 優理

あさばん きおん ひく ひ おお  
朝晩は気温の低い日が多くなってきました。季節が夏からすっかり秋になりましたね。

ひょうじゆんふく した はだぎ  
みなさんは標準服の下に肌着をきちんと着ていますか？肌着は保温効果があり、汗や皮脂を

す と ひょうじゆんふく した はだぎ き げんき あき たの  
吸い取ります。標準服の下には肌着を着て、元気に秋を楽しみましょう。

## 11月の保健目標



そと あそび ひ さまの ひ ざしを あびることで、あたま がリフレッシュされ、次の時間の授業に集中  
しやすくなったり、生活リズムが整ったりします。体力が付けば免疫力も高まります。  
いいことづくしですね☆



そと あそび あと  
外で遊んだ後は **しっかり手洗い！**



この季節は感染症が  
増えやすいです。  
具合が悪くならないよ  
うに気を付けましょう！



**おさらい！手洗いが必要なタイミングは？**

屋外から屋内に入る時

トイレに行った後

食事や間食の前・後