

11月けんこうカレンダー

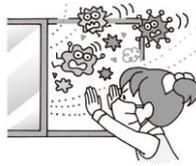
月 火 水 木 金 土日

効果的な手洗い



二酸化炭素が増える
換気をしないと、酸素が不足し、頭痛吐き気の原因に！

換気の効果



細菌やウイルスを外に出す



新鮮な空気が頭をすっきりさせる

1日開校記念日 いい姿勢の日



2日 3日 文化の日

歯は健康を支える土台。きちんと手入れして大切にしよう。

4日

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります！



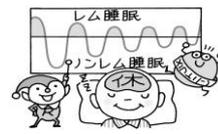
5日

6日

テスト時に「脳」がよりよく働くように、前日はしっかり睡眠をとろう。

7日

3年学カテストC



8日いい歯の日 1年学年道徳 「思春期の心とからだ」



9日 10日 いい空気の日

寒いけれど一番下の図の換気のコツを意識してね！

11日

集中力のカギは「脳」

集中力のポイントは集中力スイッチのオンとオフのコツをつかむこと。重要なのは休憩に入るタイミング。問題を解き始める...という時にあえて休憩を入れるのがスイッチオフのコツ。休憩中も脳のメモリーが働いているので再び机に向かった時に集中力のスイッチがオンに入りやすくなるというわけです。是非お試しあれ！！

12日

13日

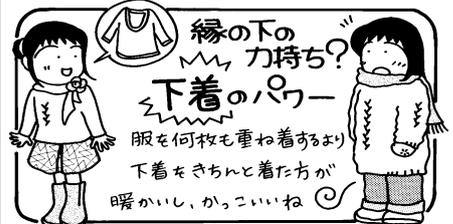
14日

3年学年道徳 「心って、なんだろう？」



15日

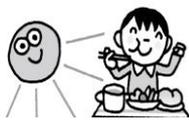
下着の効果



18日

朝食で、脳のスイッチオン！！

19日



20日

7℃と2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

21日

22日

「ありがとう」を伝えてみませんか？

23日 24日 勤労感謝の日



25日

続けよう！
こまめな換気

26日

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！

27日

28日

29日

30日



いよいよ寒くなってきましたね。インフルエンザも流行しはじめます。下着を上手に活用し、暖かい服装を心掛け、健康管理に注意して過ごしましょう。免疫力UPも大切ですよ。

裏面も見てね。

