

ぐんぐん11月

R1. 11. 15 相島小学校 保健室

だんだん風が冷たくなり、日も短くなりました。これから冬に向けて、寒くなってきます。相島小学校のみんなは今までどおり「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムで健康に過ごしましょう。

11月の保健目標
規則正しい、生活をしよう

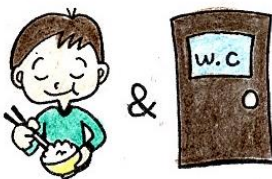
毎日のリズムが大切です！



早起きをする



歯をみがく



朝ごはんを食べる
食事のバランスも大切



テレビやゲームの時間を決める



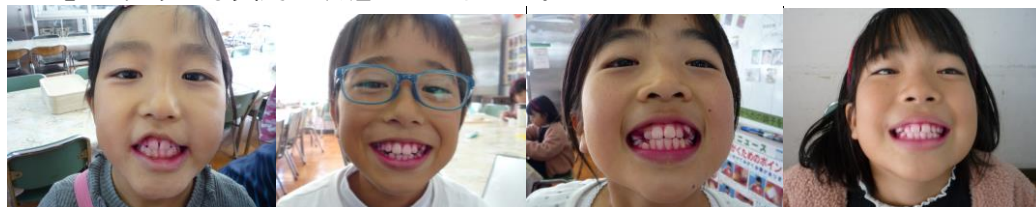
よく動く運動・外遊び



夜は早く寝る

11月8日はいい歯の日！

11月12日（火）～11月15日（金）は「歯みがき週間」でした。給食後に歯みがきをした後、歯垢を染め出し、染め出し液の色が残っている部分を鏡で見ながらいてねにみがき、チェックをします。1日目は全員、歯と歯ぐきの間にみがき残しがあり、「明日はもっときれいにみがこう」「歯と歯の間のみがき方を教えてください」と、みんな真剣に取り組んでいました。

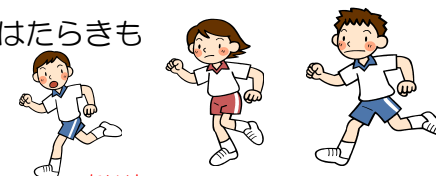


たてみがきが上手にできました♪

昨日より、きれいにみがくことができました♪

持久走大会に向けて心構えをしよう！

12月16日（月）の「持久走大会」に向けて、12月上旬から本格的に練習が始まります。毎日練習を続けることで、ながく運動を続ける力（持久力）が高くなります。持久力が高くなると心臓や肺のはたらきもよくなり、病気になりにくい体づくりができます。



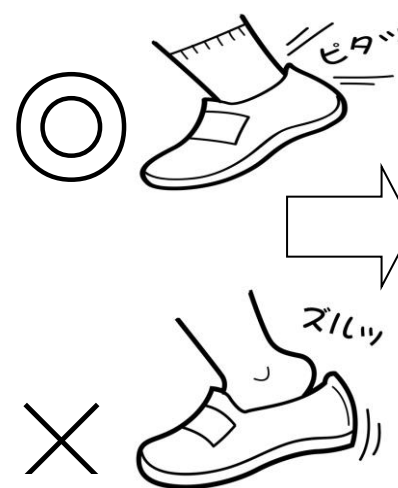
持久力を高めるには・・・

ゆっくりでよいので、止まらず、走り続けることが大切です！

練習前に気をつけること

- 朝ごはんを食べてきましょう
- 準備運動をしましょう
- 手足のつめは短く切りましょう
- 足のサイズにあったくつをはきましょう
- 汗をかいたら必ずタオルでふきましょう
- すいみんをしっかりととりましょう

足にピッタリあった靴をはいていますか？



保護者の方へ

今週から、かぜをひいている児童が増えています。町内の小・中学校では、インフルエンザ罹患者はほとんどいませんが、油断せずに手洗い・うがい・マスクの着用など、しっかり予防をするように声かけをお願い致します。（喉が、かれている児童が数名いるので、お部屋の加湿もお願い致します！喉が乾燥すると、ウイルスを排除する働きが弱まってしまいます。）

また、18日（月）に持久走大会前健康相談の希望調査用紙を配付しますので、21日までに提出をお願い致します。