

ぐんぐん11月

RI. 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

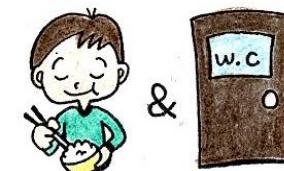
まいにち 毎日のリズムが大切です！



朝ごはんをする



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ていねいにみがき、チェックします。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。



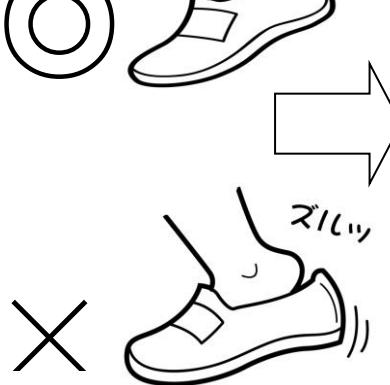
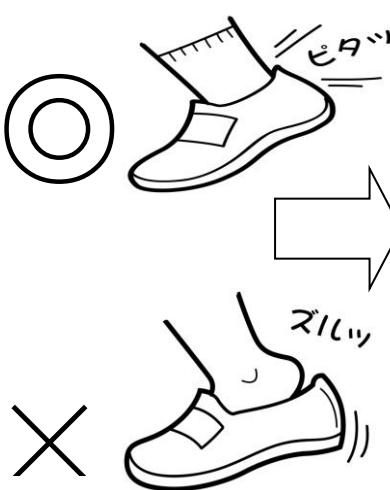
持久力を高めるには・・

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

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。