



令和3年10月21日
新宮北小学校
保健室 鳥越

(おうちのひとといっしょによみましょう。)



しばらく夏の暑さが続いていましたが、ここ数日は急に冷え込み、肌寒く感じるようになりました。昼と夜の気温の差が大きく、風邪をひきやすい時季です。体が冷えないようにもう一枚上着を持って出かけましょう。体育などで汗をかいたら、タオルやハンカチでふきましょう。

10/4~10/22まで
保健室に教育実習生が来ています。今回の保健だよりは教育実習生の鳥越先生が作りました！

準備体操、きちんとできていますか？

スポーツ大会に向け、体育の授業が多くなってきました。「急に全力で走って足が痛くなった」と保健室に来る人が増えています。準備体操は、体を温めて動き出す準備をしてくれます。しっかりと行いましょう。

＜準備体操のポイント＞
・息を止めない ・勢いをつけない
・「痛い」と「心地よい」のあいだの強さで



朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんは、体が目覚めるスイッチです。朝ごはんを食べずに運動すると、気分が悪くなったり、つかれやすくなったりします。スポーツ大会前のこの時期は、特にしっかり食べて、元気に練習しましょう！

おうちの方へ

スポーツ大会に向けた練習が続きます。肌寒くなってきましたが、水分補給はしっかりと行う必要がありますので、水筒を忘れずに持たせてください。

また、疲れがたまりやすくなりますので、夜はいつも以上に早く寝るようにするなど規則正しい生活にご配慮いただければ幸いです。

朝ごはんの役割

- ・体温を上げる
- ・午前中の元気のもとになる
- ・脳を元気にする
- ・うんちを出しやすくする

保健委員会で

手洗いの替え歌つくりました♪

今年も保健委員会で手洗いの替え歌をつくりました。中休みの終わりに流している手洗いの歌を、今年にはDISH//の「猫」の替え歌にしました。もうすぐ新しい歌に変える予定なので、みなさんも一緒におぼえて、手洗いをしっかりしましょう。

「猫」(手洗いの歌ver.)

さあ、みんなで手を洗おう 手洗いの歌と一緒に
みんなで元気に過ごすため 自分の体を守るため
外で元気に遊んだあと みんなの物を使ったあと
給食の前も後も忘れず きれいに洗おう
石けんを使ってしっかり 手のひら手のこうごごし
指の間、親指、手首も くるくるつとにぎって洗おう
つめの間も忘れずに 最後はしっかり洗い流そう
きれいなハンカチでふいたら 手洗い完ぺき！

10月10日は「目の愛護デー」です！

できる？

スマホ・ゲームをするときは…

- 顔を画面に近づけすぎない (30cm ははなそう)
- 時間を決める
- 遠くを見て休憩する



本を読むときは…

- 明るい場所で
- よい姿勢で
- 寝ころばない

