

# ほけんだより 11月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.11.8

少しずつ気温が下がり、秋が深まっています。1年のうちで一番運動しやすい季節でもあります。天気の良い日は、外でしっかり体を動かして遊びましょう。ただし、空気が乾燥しているので、体を動かした後や外で過ごした後は、手洗いでだけでなく、ガラガラうがいもきちんとして（のどを潤すため）、風邪を予防しましょう。



6月に歯科衛生士さんに教えていただいたお話、覚えていますか？

- おやつは 1日1回にしよう
- 寝る前は 忘れずに歯をみがこう
- よくかんで なんでも食べよう

11月10日 トイレの日

学校のトイレが、流されていないことがあります。トイレを使ったら、きちんと流しましょう。

みんなで使うから... つぎの人にも「いいトイレ」

- しっかり水を流す
- よごれたらきれいにふく
- 紙がきれいならごみ箱へ
- はきものをそろえる

## 11月の保健目標

- ①姿勢を正しくしよう
- ②からだを鍛えよう

①保健室前の掲示は、「姿勢」についてです。

立っているとき・座っているときの姿勢をチェックすることができます。自分の姿勢はどうか？ 姿勢が悪いとどうなる？ いい姿勢のポイントを知ることでもできます。ぜひ見に来てください。

②かけ足運動が始まります。楽しく安全に走りましょう。

- ★たっぷり眠り、朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ★自分に合った、運動のできる靴をはきましょう。
- ★準備運動をきちんとしましょう。
- ★自分のペースで走りましょう。
- ★汗をかいたら、きちんと拭きましょう。

→汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひきやすくなります。

☆おうちの方へ☆ 学校でも健康観察を行っていますが、おうちでも朝、登校前に十分な健康観察をお願いいたします。

|                                 |                                       |                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はない？  | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは残さず食べた？ | <input type="checkbox"/> 顔色は悪くない？ |
| <input type="checkbox"/> 元気はある？ | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしていない？ |                                   |