

ほけんだより 11月

ほけんもくひょう
＜保健目標＞

すいみんをしっかりとうろう

越廼小学校 保健室

令和4年11月6日

No.8

11月に入り、寒いと感じる時間も増えてきましたね。一方で、最高気温の高い日が続く、暑さへの対策も必要です。みなさん、暑さと寒さで心身の調子はみだれていませんか？これからいろいろな行事があります。一生懸命に練習や準備をしてきた成果をはっきりできるように、十分な休息と衣服の調整、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

さて、11月1日には海きらきらマラソンがありました。みなさん一人一人が目標達成に向けて練習しましたね。本番では、みんなで声をかけ合いながら、力を出し切って走りぬく姿がとてよかったです。

がっこうほけんいいんかい

学校保健委員会がありました



10月5日(木)に「おしば菌から体を守ろう」をテーマに学校保健委員会を行いました。発表では、むし歯がどんな病気なのか、ヘルシー環境委員が劇で説明してくれましたね。また、むし歯から身を守るためにできることを学びました。体験コーナーでは、おやつを選び方や唾液の出し方、歯みがきの方法を楽しく手を動かしながら考えましたね。最後には学校歯科医の大野屋先生からむし歯の予防について専門的なことを教えていただきました。今回学んだことを、おうちでも話したり実践したりできるといいですね。



いいは 11/8 いい歯の日



はや ^{ちから}
早くねて、力をたくわえよう



11月の生活目標は、「すいみんをしっかりとうろう」です。11月は秋が深まり、冬に向けて寒さがぐっと増す季節です。季節の変わり目は、かぜをひきやすく、かぜに負けない体づくりをするために、すいみんはとても大切です。1~3年生は9時までに、4~6年生は10時までにねることを心がけましょう。

すいみん
のこうか

○^{のう}脳と^{からだ}体を休める

○^{からだ}体を大きくする

○^{こころ}心が落ち着く

○^き記おく力・^{りよく しゅうちゅうりよく}集中力アップ



つづけていますか？せきエチケット



「せきエチケット」は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、かぜなどの「かんせんしょう」をおたがいにうつさないようにするためのルールです。みなさんはできていますか？

その1

せき・くしゃみが出そうになったときは、
ティッシュやハンカチで
鼻と口をおおう



その2

とっさのときは「そで」でカバー！
手でおおったときは、すぐに石けんでよくあらう



その3

ウイルスをとばさないために、
マスクをつける



はついくそくてい

発育測定があります！

○次の日にちに発育測定を行います。

今回は体重のみの測定です。足のつめ切りも忘れずに！

2年生 11月13日(月) 3時間目

3・4年生 11月8日(水) 4時間目

5・6年生 11月17日(金) 4時間目



保護者の方へ



校外学習などの学校行事が続いておりますが、ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう。気温差が大きく、体調を崩しやすい気候です。また、福井県内ではインフルエンザをはじめ感染症の流行もみられています。ご家族で症状の有無や表情などを見守っていただけると幸いです。学校ではお子さんたちが熱心に活動に励んでいる姿が日々みられます。日頃からお子さんの体調管理に努めていただき、感謝申し上げます。