



11月の保健目標：生活のリズムを整えよう

11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」という、飛鳥時代から続くお祭りです。その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。



◆病気を予防しよう◆

まもなく、本格的な冬がやってきます。今は季節の変わり目であるせいか、風邪症状が出ている人がたくさん見られます。風邪や感染症の流行期を迎える前に、健康的で規則正しい生活を心がけ、めんえき力を高めましょう。

かぜでも 感染症でも 負けない！ 元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 〇に入る文字は何かな？

元気のための3つの**ポイント**

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④ ④つめの**ポイント**が出てくるよ

ポイント① えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント③ きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④ ④つめの**ポイント**は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

重要【保護者の皆様へ】

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の診断を受けましたら、出席停止となります。医師の指示のもと、出席停止期間を守って登校してください。また、登校するにあたっては医療機関で発行される「意見書」が必要になりますので、登校可能日になりましたら再度医療機関を受診し、意見書を学校に提出してください。

つか 健康委員会より キレイに使おうみんなのトイレ～健康委員会より～

みなさんは、西校舎のトイレに3年生が作ってくれた素敵なポスターがあることを知っていますか？「トイレをキレイに使おう」、「スリッパをそろえてね」など、みんなのトイレをみんなが気持ちよく使えるようにと作ってくれました。そのおかげで、西校舎のトイレが前よりキレイに保たれていることが多くなりました。

これにならって健康委員会では10月、東校舎にもポスターを作ることにしました。今の問題点を改善するために、一人一人が一生懸命考え、タブレットで作成しました。みんなの場所は、次に使う人のことも考えて、キレイに使いましょう！



しゅぎょう 修行あるのみじゃ！

おぬしはどこまでできている？

トイレ道

門下生 トイレット
ペーパーをムダ使していない

有段者 足の位置を
フタを閉めて流している
一歩前にしている

師範 次に使う人のことを考えて、
よごれていたら拭いている

は 歯はきれいな選手のはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

は 歯をしっかりと食べると 次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むしばなどで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりとみがきして大切な歯を守りましょう。

健康観察アプリ「LEBER」入力をお願い

日頃より、本校の保健活動にご理解・ご協力頂き、ありがとうございます。
11月7日から持久走記録会の練習が始まります。LEBER への入力をもって練習参加可能と判断しますので、引き続き毎朝の入力をよろしくお願いいたします。

