ほけんだより11月

下野市立石橋小学校保健室

朝や夕方はとても肌寒くなりました。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分にあった服装をするようにしましょう。運動会に向けて練習をしていますね。走ったが、からだっかくので、汗ふきタオルで汗をふいて、体を冷やさないようにしましょう。

インフルエンザが流行しています

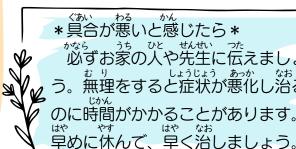
10月から、気温の変化が激しく体調を崩す児童も増えています。体調が悪い場合は、早めの休養でしっかり治すようにしてください。その日の疲れは、その日のうちにとり、体調を整えましょう。

また、クラスや学校で感染症が多くなってきた場合、マスクを着用するよう呼びかけることがあります。いつマスク着用になっても大丈夫なように、ランドセルに予備のマスクを3~4枚は入れておくようにしましょう。

けんこう からだ 健康な体をつくるために

- ①栄養をしっかりとる。

 「乾」を食べて学校に来ましょう。
- ②体を動かして体力をつける。
- ③早く寝て疲れをとる。



水筒をもってきましょう

うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まっているため、しっかりと水分をとれるようにしましょう。 うんどうかい しゅうりょう なかみ また、運動会が終了したら中身は「**水か麦茶のみ**」でお願いします。 これーツドリンクは糖分を多く含むため、運動会までとさせていただきます。 で協力のほどよろしくお願いいたします。

11月10日はいいトイレの日

みなさん、トイレは上手に使えていますか?掃除の時間に清掃担当の人がきれいに 掃除していますが、自分がよごしてしまった時は、自分できれいにしましょう。 みんなが上手に使えば、次自分が使うときも気持ちよく使えます。一人ひとりの心 がけが大切です。



た 足のマークや線に あわせて、便器から はみ出さないように しよう



「いしばし元気っ子週間②」を実施しました

こ しゅうかん_

動画をみました。その後、自分でめあてを決め、そのめあてにどれだけ取り組むことが

できたか、10/6~10/10までワークシートに毎日記録をしました。

じょう かえ がく だん
児童のふり返りを見てみると、「メディアの時間を減らしたことで、家族と団らんす る時間が増え話がはずんだ。」「自分で決めためあてを守ることができた。」「ついメディ アを使いすぎてしまったので、今度はタイマーを使い時間を守りたい。」というふり返 りが見られました。

また、保護者の方からのコメントでは、「朝早く起きると時間に余裕をもってご飯を ばんき こしゅうかん また、保護者の方からのコメントでは、「朝早く起きると時間に余裕をもってご飯を がんば き がんば き がんば き がんば き がんば き がんば でいられるよ。」「元気っ子週間だけでなく、これからもめあてを決めて頑張れるといい

ね。」といったコメントが多くありました。
「いしばし元気っ子週間②」は終わりましたが、自分で決めためあてはこれからも続 けられるよう意識して生活してみましょう。

保護者のみなさま、お忙しい中ご協力ありがとうございました。





