

ほけんだより 11月

下東条小学校
ほけんしつ
2021. 11. 2

1が2つならば11月には、「いい(11)」を語呂合わせに使った健康に関する記念日がたくさんあります。「いい姿勢の日(1日)」「いい歯の日(8日)」「いい空気の日(9日)」「いいトイレの日(10日)」「いい皮ふの日(12日)」…記念日と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

みなさんにも「いい」日がたくさんある11月でありますように♪



11月13日は **学習発表会**
11月27日は **マラソン大会**
「いい」発表会、「いい」大会に
しようね☆



『朝マラソン』11月11日(木)スタート☆

寒さに負けないからだ、がんばる心を育てるため、朝のマラソンがはじまります！
自分の目標を決めて、マラソン大会にむけてがんばりましょう。

毎朝の健康観察

検温・はなこを忘れずに。
体調が悪いときは、
見学またはウォーキングを
します。



毎日走るためには
体調管理も大切です。



自分のペースで
自分の力をのばそう！

汗ふきタオル&水筒

寒い中でも走っていると汗をかきます。汗をふくタオルと水筒の準備をしておくとうよいですね。



朝ごはん！

朝ごはんをしっかりたべて、
脳にも筋肉にも
エネルギーをチャージ★



早ね早おき！

ゲームやテレビで夜おそくまで起きている人はいませんか？
睡眠不足はからだの不調と
けがにつながります。
1・2年生は9時、3・4年生は
9時半、5・6年生は10時には
寝るようにしましょう。



『いい姿勢』 していますか??

背中が丸くなって
いませんか。

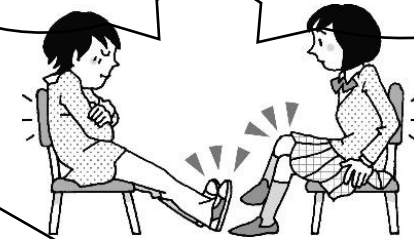
つま先が内側を
むいていませんか。

こんな姿勢
していませんか?



背もたれに
よりかかって
いませんか。

足をくんだり
投げ出したりして
いませんか。



胸をはりすぎて
いませんか。



良い姿勢のポイント♪

- ☆ 肩の力をぬく。
- ☆ 胃をもちあげるような感じで、おなかに力を入れる。
- ☆ 頭のとっぺんが引っぱられるようなイメージで。
- ☆ 歩くときはつま先をあげ、かかとから地面につく。

姿勢をただすと
気持ちもシャッキリ!
意識してみよう☆



歯の衛生週間

11月16日(火)
11月26日(金)

下東条小学校

16日(火)~26日(金)の二週間、
歯みがきパトロールをします!

保健・給食委員会が各手洗い場をまわります! 曜日ごとにパトロールをする手洗い場が違います。
右の表をチェック☆

感染防止にも
十分注意して
実施します。

チェックポイントは2つ。

- ① 歯ブラシをもってきているか。
- ② 歯みがきをしているか。

●●パトロール表●●

月曜日	2階
火曜日	3階
水曜日	2階
木曜日	3階
金曜日	2階と3階

歯ブラシを忘れずに
もってきましょう!

むし歯から歯を守るように
一緒に歯みがき、がんばろう!