

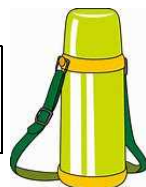
ほけんだより 11月

下妻市立大宝小学校

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆
 ☆ 今年度欠席ゼロの日 ☆
冬が近づいています! 現在 3日

昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。これからは空気が乾燥して、かぜの菌やウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザがはやりだします。県内のインフルエンザの感染者も少しずつ増えてきました。手洗い・うがいと、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけて予防しましょう。

※ 今月からお茶うがいが始まります。水筒にぬるめのお茶を入れて持ってきてください。



11月8日は
歯みがき週間です!
 歯をみがいて「1週間歯みがきカレンダー」に色をぬりましょう。

保護者の方へ

今月は、歯みがきの習慣化のために、歯みがき週間を設けました。お子さんが、歯みがきカレンダーを持ち帰りますので、お家で歯みがきの様子を見ていただきたいと思います。みがけましたら歯みがきカレンダーに色をぬるよう、お子さんに声をかけてください。よろしくお願いします。

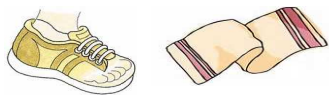
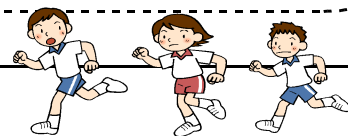
今月の保健行事

- 11月 6日(水) 清潔調べ
- 11月 7日(木) 歯みがきカレンダー開始～13日
- 11月27日(水) 薬物乱用防止教室 6年生
- 11月29日(金) 校内持久走大会



校内持久走大会に向けて練習中!

- 汗ふきタオルを用意しましょう
- 自分の足の大きさに合ったくつをはきましょう。



11月のほけんもくひょう 姿勢を正しくしよう

よい姿勢のポイント 姿勢のよくなる合い言葉 **ピン・ペタ・ゲー**でパーふたつ

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度(手のひらを広げて2つ並べたくらい)はなします。

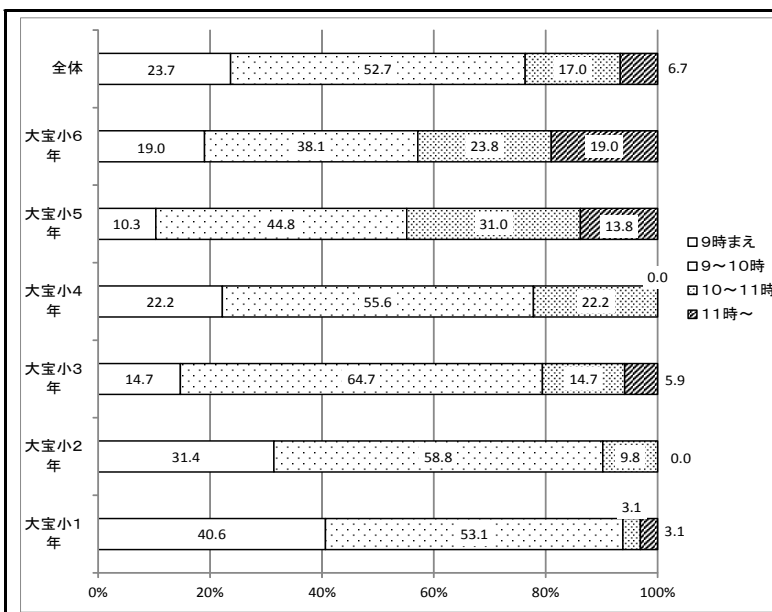


いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。



あなたは睡眠不足?

このグラフは、5月の生活習慣アンケートにおける「寝る時刻」の結果です。寝るのが遅い人がいるようですね。自分の睡眠時間と小学生に必要な睡眠時間をくらべてみましょう。

- 7～8才 10時間30分
- 9～10才 10時間
- 11～12才 9時間30分

保護者の方へ

お子さんが寝る時刻になりましたら、静かな環境になるよう家族の協力をお願いします。

