

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.11 R6.11.7

おうちの人とよみましょう



あさばん きおん さ 朝晩は気温が下がって、だいたい寒くなって

きました。みな からだ ちょうし 皆さん、体の調子はどうですか？

1 2月のマラソン大会に向けて、練習が

はじ ことし じぶん もくひょう 始まりました。今年も自分の目標にむかっ

て、げんき がんば 元気に頑張れるといいですね。

マラソン練習…こんなことに気をつけよう！

1 はや ね すいみん 早く寝て、睡眠をたっぷりとりましょう。

2 あさ 朝ごはんは、きちんと食べてきましょう。

あさ 朝、うんちを出すようにしましょう。

3 てあし 手足のつめは短く切っておきましょう。

おも 思わぬけがのもとになります。

4 くつは、足にあったものをはきましょう。

くつひもは、しっかり結びます。

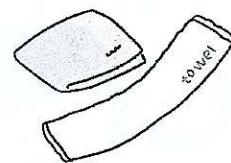
5 はし お 走り終わったら、汗の始末、手あらい、うがいをわすれずにしましょう。

あせ よう 汗ふき用のタオルや着がえ、水筒もわすれずに持ってきてきましょう。

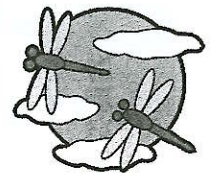
6 あさ からだ ちょうし わる とき 無理に参加しないようにしましょう。

おうちの方へ

マラソン練習に参加するにあたり、お子様の健康観察を十分おこなってください。「マラソン健康チェックカード」への御記入を忘れずにお願いします。



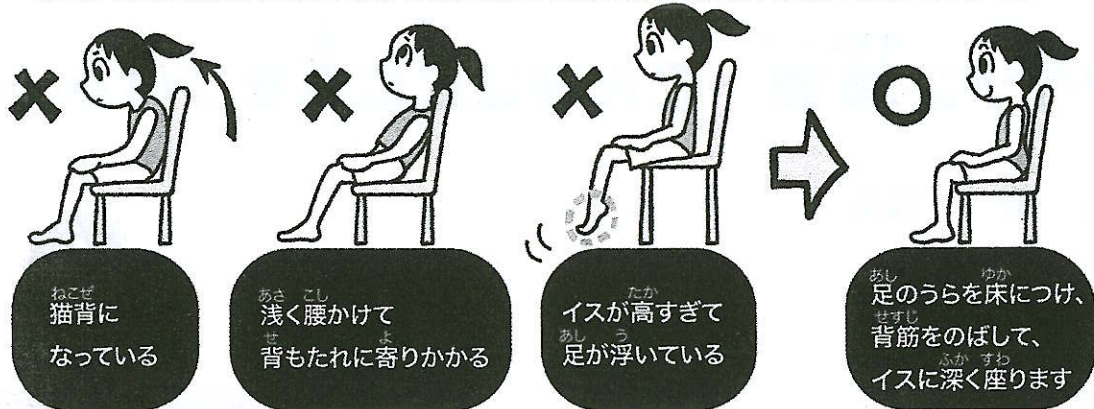
11月の保健もくひょう



よい姿勢で生活しよう！

みなさんの授業中の様子を見ると、背中が曲がっていたり体がねじれていたりする姿が見られます。よい姿勢を保つには、腰骨を立て背骨を伸ばすことが大切です。自分の姿勢、いつも意識してみましょう！

正しい姿勢で座っていますか？



歯は一生の宝物

おやつは量と時間を決めて。



食べたならみがく習慣を。



みがいた後のチェックも忘れずに。

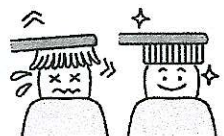
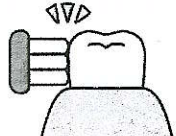


11月8日いい歯の日

正しい歯みがきの方法

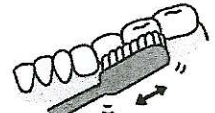
正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく

③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。