

ほけんだより



令和元年11月8日
福住小学校保健室

11月の保健目標 ▶▶▶ 運動・食事^{うんどう しょくじ}で体温^{たいおん}を上げよう!

マラソン^{まへけんこうしんだん}前健康診断^{けっか}の結果

健康診断^{けんこうしんだん}の結果、全校^{ぜんこう}のみなさん

校内^{こうない}かけ足^{あし}・マラソン大会^{たいかい}に

参加^{さんか}することができます!

かけ足^{あし}で持久力^{じきうりよく}をつけて、

心肺機能^{しんぱいきのう}を高め^{たか}めましょう。



★心肺機能^{しんぱいきのう}を高めると...

- ① 疲れ^{つか}にくくなる!
 - ② 冷え^{ひえ}性^{しょう}を防ぐ^{ふせ}!
 - ③ よく眠^{ねむ}れる!
 - ④ 肥満^{ひまん}を防ぐ^{ふせ}!
- など良いことたくさん!



寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}づくりを!!

27日(水)のマラソン大会^{たいかい}に向けて、12日(火)から業前^{ぎょうぜん}かけ足^{あし}がはじまります。毎日^{まいにち}、家^{いえ}を出^でる前^{まえ}や登校^{とうこう}した後^{あと}など、かけ足^{あし}の前^{まえ}には必^{かなら}ず健康^{けんこう}チェックをしまししょう。

朝ごはんは
しっかり食
べてきまし
たか?

おなか痛^{いた}やあ
たま痛^{いた}はない
ですか?

走り^{はし}やすいく
つをはいてい
ますか?

汗^{あせ}ふきタオ
ルや水筒^{すいとう}は
準備^{じゅんび}できて
いますか?

きのう よる
昨日^{きのう}の夜^{よる}は、
ぐっすりねむ
れましたか?



じゅんび運動^{うんどう}
をしっかりとしま
したか?

ほかに、体^{からだ}の様子^{ようす}で気^きになることがあれば、
必^{かなら}ず先生^{せんせい}に伝^{つた}えましょう。

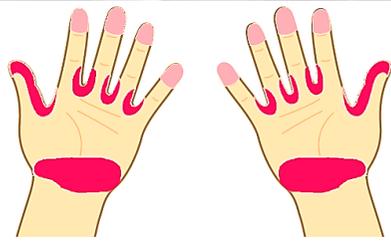
こうちゃ

紅茶うがいで、ウイルスをやっつけよう！

福小のかけ足と同時にやってくるのが、毎年恒例！「紅茶うがい」です。紅茶には、緑茶よりも感染予防の力が強い紅茶特有のポリフェノール（テアフラビン）があり、みなさんをインフルエンザなどのウイルスから守ってくれます。手順どおり毎日続けて、のどの奥についているウイルスをしっかりと洗いながすことが大切です！



学校でもおうちでも手洗い・うがいを忘れずに！



手の平の汚れが落ちにくいところはこんなところ…

11月10日は〇〇〇〇の使い方を見直そう！

日本トイレ協会が定めた「いいトイレの日」です。この機会に、トイレについて考えてみましょう。



うんちをすれば『健康状態』をチェックでき、トイレトーパーをすれば『環境問題』に関心をもてます。そして、トイレの使い方を覚えることは『マナー』を身につけることにつながります。いつも、スリッパを並べてくれている人がいますね、ありがとう。いつも、そうじの時間に、すみずみまで便器や洗面台を磨いてくれている人がいますね、ありがとう。トイレの神様は見ていますよ。

気持ちよく使えるトイレにするために…

- トイレを使ったら、必ず、□□を流そう。
- 汚してしまったら、□□ッ□□-□-で、ふきとろう。
- トイレトーパーが終わったら、つけかえよう。
(かえ方がわからないときは、上級生や先生に聞こう！)
- 使った□□□□は、次の人がまた気持ちよくはけるように並べよう。



▽(・)▽と `(-)▽(-)▽▽(・)▽▽▽ `▽▽:▽景の□