

げんき!

令和3年度

館林市立第一小学校 保健だより No.7



これ以上ないくらいの恵まれた天気の中、運動会が開催されました。保護者の方がたくさん見に来てくださり、みんな力いっぱい競技に取り組めたと思います。大きなけがもなく、無事終了して何よりでした。運動会でのがんばりを、次の持久走大会につなげてください。昼間は日の当たる場所では暑さを感じるほどの日もありますが、朝晩は冷え込んでいます。上手に衣服を調節して、体調管理をしましょう。コロナは落ち着いてきましたが、油断せず、かぜ予防をしましょう。

11月の保健目標：じょうぶな体をつくろう!!

☆じょうぶな体とは・・・体の調子がよくて、気力、体力が盛んな様子。
そうなるためにはどうすればよいでしょうか?

<3つのポイント>

食事 朝ご飯を食べよう!!

朝ご飯を食べることで体温が上がり、頭や体の働きがよくなり元気に過ごせる。



運動 なるべく体を動かす習慣をつけよう!!

体力・筋力・持久力がつき、健康を維持できる。ストレスの発散になる。



睡眠 規則正しい生活でよい睡眠をとろう!!

眠っている間に体や脳の疲れをとる、抵抗力をアップさせる、体を成長させる。



※持久走大会の練習が始まります。

じょうぶな体づくりを心がけて、練習から自己ベスト目指して取り組みましょう。
かぜ症状があるときは、無理せず体調に合わせて練習するか休養しましょう。

☆☆☆11月10日は「トイレの日」って知ってますか?☆☆☆

トイレの使い方を見直してみましょう。

よごしてしまったら



トイレットペーパーで
ふきとる

トイレットペーパーで



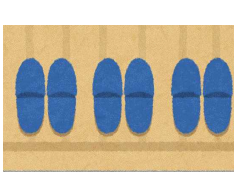
遊ばない・散らかさない

トイレのあとは必ず



石けんで手を洗う

トイレのスリッパは



そろえよう

※学校のトイレの様子を見ると、スリッパがきれいにそろえてあるところもあれば、バラバラになっているところもあります。気がついた人が、そろえてくれると気持ちがいいですね。次に入る人のことを考えて、使ったあとはきれいにしているか、確認して出ましょう。



<h3>歯と口のクイズ</h3> <p>11月8日 何問 わかるかな?</p> <p>答えは児童玄関に掲示します。</p>	<p>Q1 親知らずとは どんな歯なの?</p> <p>①一番最初に生える歯 ②中ごろに生える歯 ③一番最後に生える歯</p>	<p>Q2 子どもの歯(乳歯)は 大人の歯(永久歯)より むし歯になりやすいの?</p> <p>①なりやすい ②なりにくい ③同じ</p>
<p>Q3 動物も むし歯になるの?</p> <p>①むし歯になる ②むし歯にならない ③子どもの ときだけ むし歯になる</p>	<p>Q4 昔の人は何で歯を みがいていたの?</p> <p>①砂や木の枝 ②布 ③紙</p>	<p>Q5 キシリトールって なに?</p> <p>①歯周病になる甘味料 ②むし歯を防ぐ甘味料 ③むし歯をつくる甘味料</p>
<p>Q6 だ液(つば)は むし歯予防になるの?</p> <p>①ならない ②なる ③時々なる</p>	<p>Q7 舌はどんな はたらきをしているの?</p> <p>①だ液を出すはたらき ②食べる・話す・味覚を 感じるはたらき ③食べ物を消化する はたらき</p>	<p>Q8 子どもの味らい(味を 感じる細胞)の数は 大人より多いの?</p> <p>①多い ②少ない ③同じ</p>

保健室あれこれ NAKA

味覚の秋。秋はおいしい物がたくさんある。
毎日の給食も秋の食材を使った献立が工夫されており、楽しみである。
秋野菜を使ったカレーなどは他では食べられない。
カボチャやサツマイモが入っていてビックリすることがある。
家では作らない栗ご飯もうれしくて、栗を見つけながら食べた。
給食のメニューで登校が意欲的になるくらい、大事なポイントになる。
ぜひ献立表を活用して、給食のメニューに興味を持ってほしい。
お気に入りのメニューがあったら、家庭でもおねだりしてみよう。
私は、カレーが1番、ピビンバが2番かな。
カレーは25日に出る予定。ラッキー!!

