

ほけんだより 11月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和4年10月31日

朝晩の冷え込みや木々の紅葉などから、ぐっと秋を感じるようになりました。学校では風邪症状での欠席が増えています。上着を用意し、暖かいものを食べるなど、体を冷やさないよう気をつけましょう。

校内学校保健委員会を開催しました

9月に5・6年生に生活習慣についてアンケートをとったところ、運動を十分にしている人が少ないことがわかりました。そこで、保健・運動・集会委員会の児童で協力して、「十二月田っ子を外遊び大好きにしよう！」プロジェクトが動き出しました。楽しい遊びを全校に広め、運動好きになってもらうため、「遊び名人」の松川奈美子先生を講師に、「レクリエーション」について学びました。

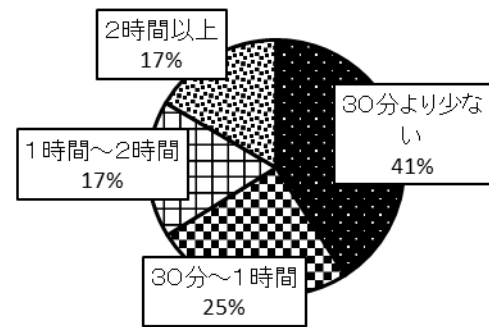


レクリエーションは体と心のリフレッシュ！みんなが笑顔になれるよね！恥ずかしがらずに楽しんでね。「笑顔」で、終わったら「拍手」しよう！

レクを体験しておもて上がり！！



「平日の体育以外での運動・外遊びの時間は一日どのくらいですか？」



※1時間以上を推奨しています。



今回学んだことをもとに、3学期に外遊びや運動遊びを広める活動をします。お楽しみに！！
(感染症対策のため、児童と教員のみで開催しました。)

11月8日の「いい歯の日」に向けて歯科指導を実施しました



2年生
「おくばくんのひみつをしろう」
(第一大臼歯の特徴とみがきかたについて)



4年生
「食生活と歯の健康」
(おやつ選び方とかむことの大切さについて)

11月29日は持久走大会です

睡眠不足に注意！朝ごはんは必ず食べよう！

スポーツを安全に楽しむために

- ①体調管理
 - ②準備運動
 - ③整理運動
- 3点セットを意識してケガを防ごう！



3年ぶりの実施です。練習を重ね、徐々に体を慣らしてください。練習参加の可否は健康観察カードに記入してください。

健康観察カード		年組番氏名	
日	平熱	発熱	その他(咳・嘔吐・下痢・頭痛)
11月1日	℃	℃	
11月2日	℃	℃	
11月3日	℃	℃	
11月4日	℃	℃	
11月5日	℃	℃	
11月6日	℃	℃	

〈保護者の方へ〉

- インフルエンザの予防接種の時期となりました。ぜひ接種を検討し、感染防止拡大にご協力ください。
- 10月の歯科健診後、異常があったお子さんのみに「受診のおすすめ」を渡しました。速やかに受診し、受診報告書のご提出をお願いいたします。

