

令和元年 10月 31日
伊深小 保健室

10月に入って朝、夕はとても寒くなってきましたね。お昼との気温差で体調を崩している人はいませんか？暑くなった時や寒い時に自分で調節できるように、脱いだり着たりしやすい服装で生活するようにしましょう。

全校ドロケイをしました

10月23日のロング昼休みに、健康づくり委員会が、「全校ドロケイ」を開催しました。めあては、「みんなで楽しくドロケイをして心と体をきたえよう」です。どの学年も楽しめるように、おには、各学年2、3人としました。また、「低学年」「中学年」「高学年」「全学年」と書かれたカードを運動場のどこかに隠し、逃げる人がこのカードを見つけると、カードに書かれた学年はおりから逃げられるという特別ルールを取り入れて工夫しました。

これから寒くなりますが、今回の全校遊びのように外でたくさん遊んで、体力をつけましょう！



事前に各クラスで
ルールの説明をしました。



たくさん走りました。

「だれか助けに来てー！」

みんなに伝えるように、大きな声で会の進行しました。

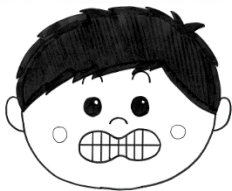
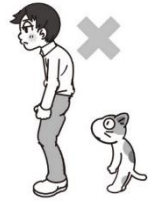
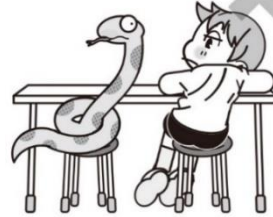


23/10/2019



自分の姿勢をチェックしてみましょう！

秋も深まり、朝晩は寒くなってきました。ろうかを歩いているときや授業中など背中が丸まっている人はいませんか？悪い姿勢で生活すると、体を痛めたり目が疲れやすくなったりします。背筋の伸びた、いい姿勢を心がけましょう。



かんちゃんマーク

11月8日は
『いい歯の日』

みなさんは「噛むこと」を意識できていますか？
毎日の歯みがきだけでなく、食事のときによく噛んで食べ、歯の健康にも気を付けましょう。

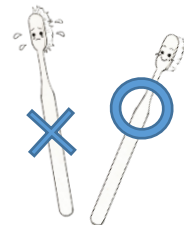
<歯フラッシュチェック！>

今の学年になってから一度も歯ブラシを変えていない人はいませんか？一か月に一度、歯ブラシをチェックして定期的に交換することを心がけましょう。

★動物にも歯がありますが…

- 一生伸び続ける歯をもつ動物はどれ？
Aカバ Bライオン Cパンダ
- この中で最も歯の本数が多い動物はどれ？
Aウシ Bブタ Cウサギ Dネズミ

歯ブラシの毛先が広がっていませんか？



<感染症について>



インフルエンザの流行が心配な季節になってきます。朝から体調が悪い場合は、登校前に体温を測ってください。また、感染症によって登校できない期間が決まっています。病院で出席停止の証明書をもらった場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

お子さんは自分の平熱を知っていますか？

普段から自分の平熱を知っておくと、学校で体調を崩して体温を測る時、かぜやインフルエンザなどによる発熱かどうか判断がしやすいです。平熱は人によってちがうので、体調がいい時に体温を測って、お子さんが自分の平熱を知っておくといいですね。



答え：①A カバ

②B(ウシ:32本, ブタ:44本, ウサギ:28本, ネズミ:16本)