

# ほけんだより



令和3年11月1日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

あさばん ひ からだ うご うわぎ は お じょうず  
朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。体を動かしたり、上着を羽織ったり、上手に体温調節をして元気に過ごしましょう。

## <11月のほけん目標>

## 寒さに負けない体をつくろう

みなさんは外遊びは好きですか？これからまだまだ寒くなりますが、外で体を動かすと体にはこんなに良いことがあります。

### 体力がつく

肺や心臓がきたえられ、つかれにくい体になります。



### 病気に負けない体になる

太陽の光を浴びると、体の中でビタミンDを作り出します。ビタミンDは病気に負けない体を作ってくれる効果があります。



### ぐっすりねむれる

日中体を動かすと、夜はつかれて、自然とぐっすりねむることができます。



## いくつ知ってる？いろいろな遊び！

外遊びにはいろいろなルールの遊びがあります。みなさんはいくつ知っていますか？休み時間やファミリータイムにやってみよう！

### ボールおに



### かけふみ

### スクエア どっじぼーる ドッジボール



### ロープを走れ！



詳しいルールは保健室前の掲示にあるよ！

たくさん体を動かして、寒さに負けない元気な体作りをしよう！

## <11月の保健関係行事>

日にち	行事	内容
11月1日(月)	持久走記録会事前健康調査	提出期限：11月8日(月)
11月5日(金)	薬学講座(6年)	
11月9日(火)	健康の日	「寒さに負けない体づくり」
11月10日(水) ～12日(金)	自然体験教室(5年)	健康チェックカードの提出をお願いします。
11月15日(月)～	持久走練習スタート	健康チェックカードに練習参加の可否について記入をお願いします。
11月17日(水)	メディアコントロールデー	声かけをお願いします。
11月19日(金)	食育の日	「よく噛んで食べよう」
11月26日(金)	持久走記録会試走1	

### 持久走練習期間中 健康チェックについて

全校での持久走練習が11月15日(月)から始まります。「けんこうかんさつ表」に、持久走練習の参加の可否について記入する欄を設けましたので、朝の健康観察と合わせて練習がある日は必ず記入をお願いします。



もうすぐ持久走の練習がはじまります！

お子さんと一緒に確認をお願いします。



じきゅうそうれんしゅう

持久走練習するときの持ち物

ももの



はし 走りやすい靴…<sup>くつ</sup> 転ばないように、<sup>ころ</sup> 走りやすい靴を準備しよう。

おんどちようせつ 温度調節ができる服…<sup>ふく</sup> 必ず<sup>かなら</sup> 下着<sup>したぎ</sup>を着よう。<sup>き</sup> 上着もあるといいね。<sup>うわぎ</sup>

れんしゅう タオル…<sup>あと</sup> 練習の後に冷えてしまわないように、<sup>あせ</sup> 汗をふこう。

すいとう 水筒…<sup>さむ</sup> 寒くても汗<sup>あせ</sup>をかくので、<sup>すいぶんほきゅう</sup> しっかり水分補給をしよう。

### 👁️👁️ 10月 目の健康について 指導をしました！ 👁️👁️

10月は 姿勢について指導をしました。目の健康を守るために、長時間近くの物を見続けず、遠くを見る、正しい姿勢をとる、ということが大切です。

HPにも詳しい指導内容を掲載しましたので、ぜひ御家庭でも正しい姿勢について声かけをしていただけたらと思います。

向笠小学校HP→

