

ほけんだより



令和4年11月1日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

あき らか はださむ かん きせつ ことし りゆうこう
秋が深まり、肌寒さを感じる季節となりました。今年はインフルエンザが流行することが予想されています。てあら かんき きほんてき かんせんしょうよぼう
手洗い、マスク、換気など、基本的な感染症予防ができていますか、ふ かえ
振り返ってみましょう。

<11月の保健目標>

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう！

じきゅうそう れんしゅう はじ
持久走の練習が始まります！

か げつ じきゅうそう れんしゅう はじ あんぜん れんしゅう じゅんび
14日(月)から持久走の練習が始まります。安全に練習ができるよう、準備ができていますかチェックしてみましょう。

あし
□くつのサイズが足に合っている



きそくただ せいかつ
□規則正しい生活をしている



じゅんびうんどう
□準備運動やストレッチを念入りにやる



衣服のあたたかい着方を工夫しよう

わたし かん
私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

くび
「3つの首」をふさごう

くび てくび あしくび
首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



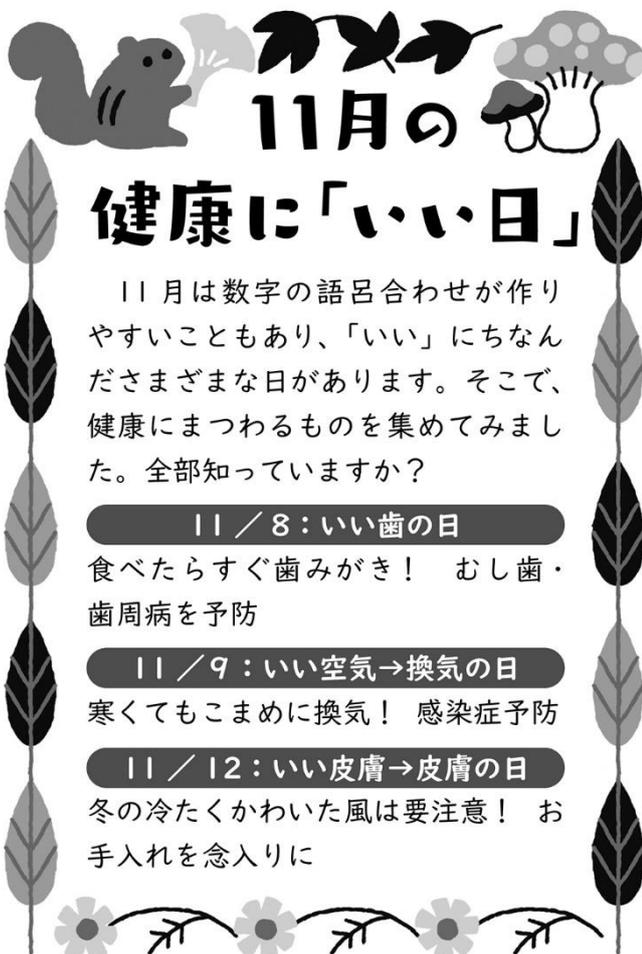
かさ
重ね着をしよう

あつ ふく まい き うす
厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

保護者用

ようやく過ごしやすい季節になりました。11月は5年生の観音山自然体験教室、6年生の修学旅行と、まだまだたくさんの行事があります。寒くなってくると体調をくずしやすくなりますので、御家庭でもお子さんの体調管理をよろしくをお願いします。

日にち	行事	備考
11月2日(火)	健康の日指導	4年、6年
11月4日(金)	年健康の日指導	1年
11月7日(月)～ 11月9日(水)	自然体験教室	健康チェックカードの提出をお願いします。
11月11日(金)	健康の日指導	2年
11月14日(月)	健康の日指導	3年
	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18日(金)	食育の日	「よく噛んで食べよう」
	健康の日指導	5年
11月22日(火)	持久走試走	
11月24日(木)～ 11月25日(金)	修学旅行	健康チェックカードの提出をお願いします。
11月30日(水)	メディアコントロールデー	声かけをお願いします。



**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14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。



SC 矢野さん来校日

SC 面談予約は、フォームでの予約か、担任または養護教諭まで御連絡ください。



11月11日(金)
8:30～12:30

11月22日(火)
8:30～12:30

12月9日(金)
8:30～12:30