

ほけんだより



令和6年11月1日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

ひがく暮れるのがはやくなり、すこずつ冬に近づいているのを感じます。11月は「いい日」がいくつかあります。11月8日は「いい歯の日」、11月10日は「いいトイレの日」、さて、11月9日は何の日でしょうか。

<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！

11月11日(月)から持久走の練習が始まります。みなさん、練習の準備はできていますか？体調を整えることが第一ですが、靴のチェックも忘れないようにしましょう。

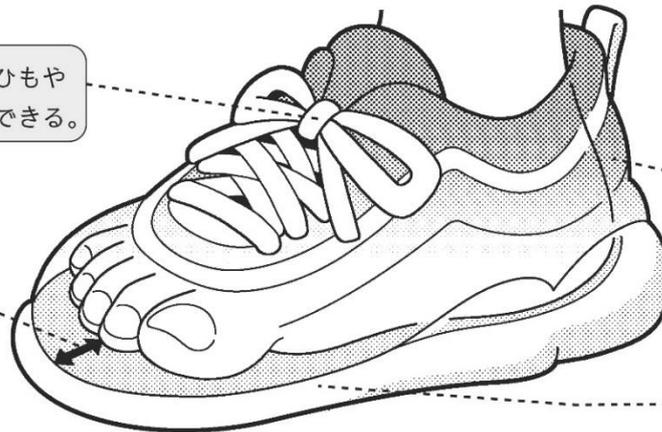


足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。

この部分をひもやベルトで調節できる。

かかとを合わせたとき、つま先に1.5cmぐらいのゆとりがある。



かかとがかたく、しっかりとしている。

くつ底は、指の付け根の部分で曲がる。

© 少年写真新聞社 2024

11月9日は…？

11月9日は「換気の日」でした。「いいくうき」で換気の日だそうです。これから気温が下がると、インフルエンザなどの感染症が流行します。こまめに換気をして、感染症の予防を心がけましょう



気温が下がり、ようやく過ごしやすい季節になってきました。11月は持久走の練習が始まります。御家庭でのお子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。



<11月の保健関係行事>

日時	行事	備考
5日(火)	持久走前事前健康調査 提出締め切り	
11日 (月)~	持久走健康チェック	コドモンへ入力をお願いします。
15日(金)	薬学講座(6年)	
19日(火)	食育の日	「よく噛んで食べよう」
27日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定と声掛けをお願いします。
29日(金)	健康の日	「早く寝よう習慣について」

持久走練習期間中 健康チェックについて

朝の健康観察をお願いします



持久走練習が11月11日(月)から始まります。お子さん安全に練習に参加できるよう、毎朝の健康観察と、持久走練習の参加についてはコドモンへ入力をお願いします。また、体調不安がある方も同様に記入をお願いします。



~相談関係~

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。

☘ SC 矢野さん来校日

- ・11月15日(金) 8:30~12:30
- ・11月26日(火) 8:30~12:30

☘ SSW 戸塚さん来校日

- ・11月12日(火) 9:30~16:30



十一月の健康の日は、体力づくりについて、話をしました。子供たちは外で遊ぶことで、体へいろいろな良い影響があること、体調や気温で服装を選び、自分で体調管理をすることを学びました。学校ホームページにその様子を掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

【十一月 健康の日の指導】

