

ほけんだより

令和4年11月2日
荒川区立峡田小学校
校長 津田利枝
養護教諭 外林恵海

11月になってぐっと気温が下がり、寒くなってきましたね。
みなさんは自分の体調管理はできていますか？
体を動かすことは心と体の健康にとっても良いといわれています。運動は家に帰ってしまうとなかなか時間が取れなかったりするので、中休みや昼休みにたくさん体を動かして遊ぶようにしましょう。



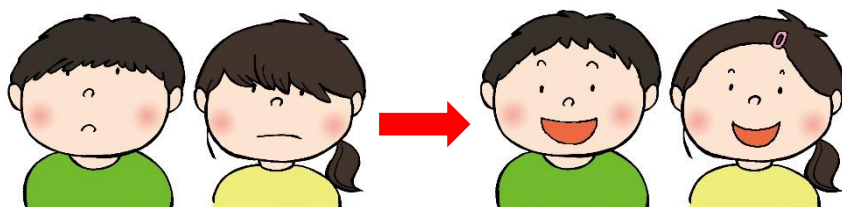
◇ 11月の保健行事 ◇

11月16日(水)	脊柱測わん(モアレ)検査 13:20～ (5年生・6年対象者)
11月25日(金)	救急入門コース 8:45～ (5年生) * 消防署の方が来てくださり、心肺蘇生やAEDの使い方を教えてください。模型を使って実際に練習もします。 体操着を持ってきましょう。



○前髪が目にかかっていますか？○

みなさんは自分の前髪がどれくらい伸びているか気にしたことありますか？朝玄関に立ってみなさんを見ていると、前髪が目にかかっている人がいます。前髪が伸びていると毛先が目に入り、目玉を傷つけることがあります。前髪が長い人はピンでとめたり、切ったりして整えましょう。
今月は音楽会があります。歌っているすてきな表情を髪の毛で隠さず、ぜひ見せてください！



がっ ほけんもくひょう
〈11月の保健目標〉

「**いふく ちょうせつ** **衣服の調節をしよう**」

みなさんはどのように**いふく ちょうせつ**の調節をしていますか？**がっこう**では**うわぎ**を脱いで**せいかつ**生活をします。**そと きおん**・**こうしゃない きおん**、どちらの**かんきょう**環境でも**かいてき**快適にすごせるように**いふく**衣服を選びましょう。

したぎ き 【**下着を着る**】

あせ す汗を吸って**はだ せいけつ**肌の清潔を守ってくれます。



かさ 【**うすいものを重ねる**】

くうき そう空気の層ができて、**あつで**厚手のものを**まいき**1枚着るより**あたた**暖かいです。

ぬ【**脱いだり着たいできるものを選ぶ**】

あさ ひる きおんさ朝と昼の気温差に**たいおう**対応できるようになります。



は歯**フラシ**も **とめ、はね、はらい!**?

11月8日は語呂合わせで「**いい歯の日**」といわれています。

みなさんは漢字を習うとき、「**とめ・はね・はらい**が大切です」といわれることがありますよね。



は歯**ブラシ**の**つか かた**使い方のポイントにも「**とめ・はね・はらい**」があります！ぜひ、**じぶん**自分の**は**歯みがき・**は**歯**ブラシ**を**チェック**してみてください。

とめ

は歯**ブラシ**を**おお**大きく**うご**動かしていませんか？

こきざ小刻みに**とめて**1~2本ずつ**みが**みがきましょう。



はね

は歯**ブラシ**の**けさき ひら**毛先が開いていませんか？

うら裏から見て**はね**が**き**気になったら**こうかん**交換しましょう。



はらい

みすけ のこ水気が残ったままになっていませんか？

しっかり**はらって****かぜとお**風通しのよい**ばしょ**場所で

ほかん保管しましょう。



