

ほけんだよい

11月号

かぜをひきやすい季節になりました

11月になり、だんだん寒くなってきました。寒いと水も冷たく感じますが、みなさんは手洗い・うがいをしっかりできていますか？かぜやインフルエンザが流行する季節になってきたので、これまで以上に手洗い・うがいをしっかり行い、元気に過ごしましょう。かぜの予防には次の4つが大切です。気をつけてみましょう。

①手洗い・うがい



②バランスの良い食事



③たくさん体を動かす



④しっかり体を休める



11月8日は「いい歯の日」

1年の中には、様々な記念日がありますが、11月は1が2つつくため、「いい〇〇の日」がたくさんあります。11月8日は11と8の語呂合わせで「いい歯の日」といわれています。いつまでも自分の歯でかんで食べる楽しみを味わえるように、今のうちから、毎日の歯みがきをしっかりと行うことや、むし歯ができたらすみやかに歯医者さんにみてもらうことが大切ですね。また、6月の歯科検診で治療が必要と言われた人で、まだ歯科医院に行くことができていない人は、なるべく早くみてもらいましょう。

体育系行事の参加に向けて

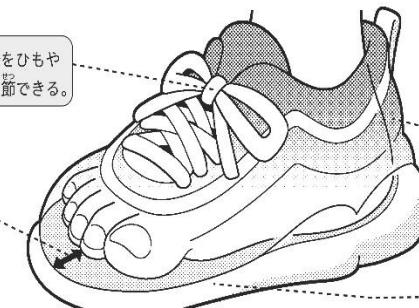
11月には5・6年生が陸上記録会に参加します。また、11月後半からは、12月に行われる持久走大会の練習が始まります。これからどんどん寒くなり、外で体を動かすよりも室内で過ごしたくなるかもしれません。心や体の健康のために、寒い季節でもたくさん体を動かしましょう。また、走る練習をするときには、自分の足に合ったくつをはきましょう。

♪運動するといいこと♪



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。



©少年写真新聞社 2023

保護者の方へ

11月10日(日)は第3回メディアコントロールデーです。各ご家庭において、取り組みへのご理解とご協力をいただけますようお願い致します。