

11月のほけんだより

豊水小学校 R4. 11. 1



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



いい姿勢は、しんどい？ いえいえ、じつは、いいこといっぱいです！

- ① 気分アップ：体のゆがみは、だるさにつながります。
よい姿勢のほうが気持ちよくすごせます。
- ② 集中力アップ：よい姿勢で座ると、脳がよく働きます。
- ③ 代謝アップ：全身の血液やリンパの流れが良くなり疲れも
たまりにくくなります。

11月の予定

1日(火)	人権の花風船飛ばし
2日(水)	シェイクアウト訓練
10日(木)	就学時健康診断
11日(金)	見学旅行(3年生、4年生)
15日(火)	環境安全点検
17~18日	集団宿泊教室・水俣に学ぶ肥後 っ子教室(5年生)
21日(月)	人権集会(低学年)
24日(木)	人権集会(高学年)
25日(金)	避難訓練(火災)



おひさしぶりです。養護助教諭の赤木涼子です。酒井有紀養護助教諭が第2子の産休に入っため、舞い戻ってきました。

1日目、『ただいま』と言ったら、『お帰り』と返してくれた人がたくさんいました。とってもうれしくなりました。

豊水小学校のみなさんとアフターコロナをめざしてがんばりたいと思います。よろしくをお願いします。

元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

