

すくすく



保健室 No. 7 平成29年11月9日 (木)

あしうんどう ほじ かけ足運動が始まります。

し 知っているかな？ ^{からだ うご}体を動かすと、よいことがいっぱい！

^{きんにく ほね はい しんぞう}
筋肉や骨、肺や心臓が
きたえられる。

^ち
血のめぐりがよくなって、
^{からだじゅう さんそ えいよう い とど}
体中に酸素や栄養が行き届く。

^{きぶん}
気分がすっきりする。

^{しょくよく}
食欲がわく。



^{からだ}体がほどよく^{つか}疲れて、
ぐっすり^{ねむ}眠れる。

^{たの うんどう}けがなく楽しく運動するために、^{つぎ き れんしゅう}次のことに気をつけて練習にのぞみましょう。

^{あし}足にあったくつをはいて、
ひもを^{むす}しっかり結ぶ。



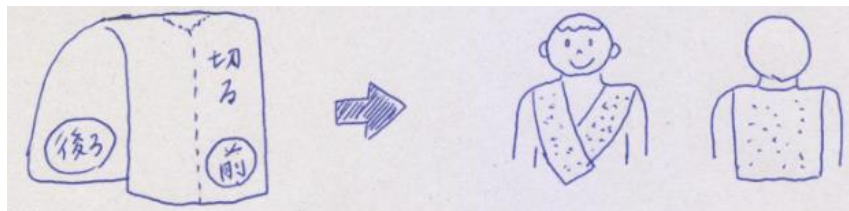
^{じゅんびたいそう おこな}準備体操を^{おこな}しっかり行う。



^{て あし}手や足の^きつめを切る。



★^{あせ}こんな汗ふきタオルがおすすめです！★

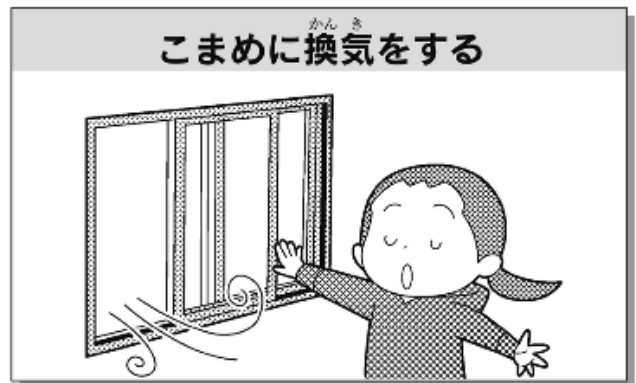


- 朝、家から背中に入れてきて、かけ足のあとにぬき取る。
- 2枚用意すれば、^{まいようい}毎日つけて^{まいにち}こられるね。

しない しょうがっこう ほうこく で
市内の小学校で、インフルエンザの報告が出ています。

ちゅうぶしょう ねつ がっこう やす こ ひとりひとり よぼう こうどう こころ
 中部小でも、かぜや熱で学校を休んでいる子がみられます。一人一人が、予防のための行動を心がけましょう。

よ ほう たい せつ
かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと



がつ にち は ひ
11月8日は、「いい歯」の日でした。

がつ し かけんしん げつ は
 6月の歯科検診から、5か月たちました。みなさん、ていねいに歯をみがけていますか？歯みがきタイムやおうちでのようすを見直し、きちんとみがけているか、自分のみがき方をふり返ってみましょう。

