

ほけんだより 11月

六ツ美中部小学校

保健室

2015年11月

からだ うご 体 を動かしてじょうぶな体 からだ をつくろう

さむ 寒くなってきましたが、さむ さむ ま そと げん き あそ 外で元気よく遊びましょう。うんどう 運動すると体 からだ にいいことがいっぱいあります。どんなことがあるかな？

クイズ () の中に入ることを考えよう!!

- ・ (①) や肺が強くなる。
- ・ (②) のめぐりがよくなる。
- ・ 太りにくく (③) の予防になる。
- ・ ぐっすり (④) ことができる。
- ・ 足腰が丈夫になり、(⑤) がつく。
- ・ (⑥) が丈夫になる。
- ・ (⑦) がさわやかになりストレス解消になる。
- ・ 体が (⑧) くなる。
- ・ (⑨) をひきにくくなる。
- ・ (⑩) をおいしく食べるすることができる。

11月17日から、かけ足がはじまりました

よる はや 夜は、早めにおふろに入り、体 の調子を整えて翌日のかけ足に参加しましょう。

けんがく こ うんどうじょう ある ある でき たいちょう わる ひと むり がっこう 見学の子は、運動場 を歩きます。歩くことが出来ないほど体調 が悪い人は、無理をせず学校 を休んでしっかり治しましょう。

＝おうちの方へ＝

- ・ 登校前には、必ず御家庭で健康観察をしてください。
- ・ 朝、なかなか起きられない、朝食を残すなどの症状は「体調不良」のサインかもしれません。お子さんの食欲、顔色、体温など参考にしてお子さんの健康状態を把握してください。
- ・ お子さんの健康状態により「参加」するか「見学」するかを毎朝判断してください。
- ・ 見学する場合、連絡帳にてお知らせください。
- ・ 見学者は、かけ足の時間にゆっくりと歩きます。
- ・ 朝食は、必ず食べさせてください。
- ・ 汗をかきますので、タオルを持たせてください。
- ・ うがい用に緑茶を持参されることをお勧めいたします。



※ () の答え ①しんぞう ②ち ③メタボ ④ねむる ⑤きんにく ⑥ほね

⑦きぶん ⑧あたたか ⑨かぜ ⑩ごはん

教室の明るさ カーテン

照度検査



ボランティアの方が、カーテンを縫ってくださり、薬剤師さんが、教室の照度検査をしてくださいました。

暗いところで、本を読んだり勉強したりすると、目が悪くなります。

11月18日、薬剤師さんが学校に来て、教室が暗くないかを調べてくれました。

教室の明るさは、合格でした。ただし、明るすぎるのも、目が悪くなるのです。

11月4日～6日の3日間、ボランティアの方が、教室のカーテンを縫ってくださいました。

『教室は、暗くても明るすぎても目が悪くなります』

中部小のみんなは、いろいろな人に守られていますね。

部屋の明るさの調節

● つくえの上だけではなく、部屋全体を明るくする。



● 明るすぎるときは、カーテンなどで日差しを弱める。



● 部屋が暗いときはあかりをつける。



校医さん

部屋が暗すぎたり、明るすぎたりすると目をいためることがあります。部屋の電気をつけたり、カーテンなどをつかったりして明るさを調節することが大切です。

