

11月



すこやか

あわら市伊井小学校

R1. 11. 1

ひるま 風間はすこしやすいですが、あさばん 朝晩はとてもさむくなりました。くうき もかんそうしてくるので、かぜのきん 菌やウイルスが活発になり、風邪がはやりだします。伊井小学校でみなさんの様子をみてみると、風邪気味の人が増えてきました。うがい・手洗いはもちろん、「早ね・早起き・朝ごはん」でげんき にすごしましょう！

11月 生まれのおともだち



Happy Birthday

- 2年 S. A さん
- 3年 Y. Y さん
- 5年 R. T さん
- 5年 H. N さん

11月の保健行事

7日(木) 秋の歯科検診 (1年、4年)

こんげつ 今月の発育測定 (視力と体重測定)

- 7日(木) 1限 4年
- 8日(火) 4限 5年
- 11日(月) 4限 2年
- 12日(火) 2限 1年
- 4限 6年
- 29日(金) ズック持ち帰りデー



さあ、みんなで手をあらおう!!



こんな子たちが大好き!?

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかったりすると、ウイルスに勝つ力が強くないからです。かぜをひかないためにも、毎日のすこし方を考えてみてくださいね。

かからない! うつさない! せきエチケット

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかったとき、お互いうつしたりしないようにするためのマナーです。

【その1】
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱にすてましょう。

【その2】
とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。まにあわずに手でおおったら、すぐに石鹸でよく洗いましょう。

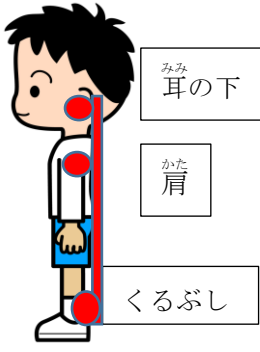
【その3】
マスクをつける



ウイルスをふくんだ鼻水やだ液をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防につながります。

ほけんもくひょう 11月の保健目標 しせい だけ 姿勢を正しくしよう

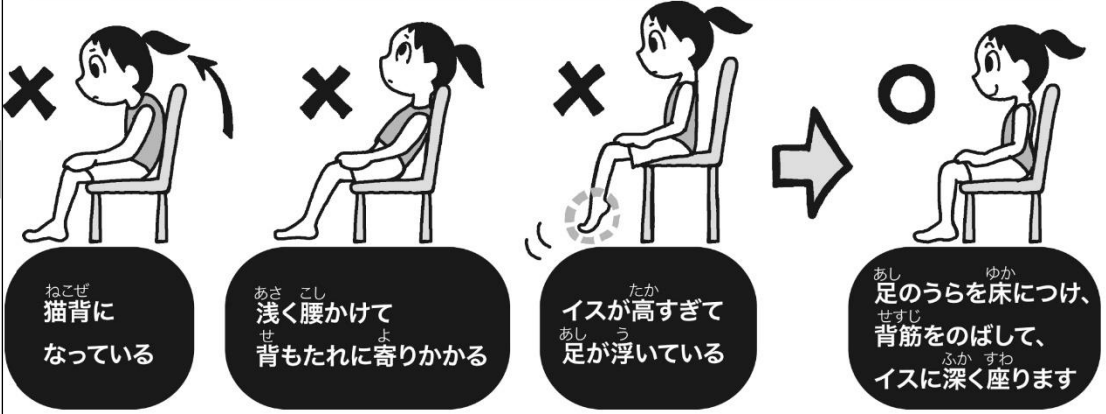
立ち方



みみ 耳の下
かた 肩
くるぶし

みみ、肩、くるぶしの部分を線で結んで、1直線になるととてもいい立ち姿です！

ただ 正しい姿勢で せいで 座って いますか？



ねこぜ 猫背になっている

あさ 浅く腰かけて 背もたれに寄りかかる

たか イスが高すぎて 足が浮いている

あし 足のうらを床につけ、背筋をのばして、イスに深く座ります

せいけつ検査 パーフェクト賞

まいしゅうかようび 毎週火曜日にハンカチ、ティッシュ、つめ、前髪のせいけつ検査を行っています。

ぜんき 前期のせいけつ検査が優秀だったお友達には、賞状をわたしました。

つめの中はきれいですか？

ハンカチティッシュ持ってますか？

- 1年 S. Nさん
- 2年 A. Sさん、R. Wさん
- 4年 M. Kさん、S. Hさん
R. Yさん、R. Wさん
- 6年 H. Eさん、R. Kさん



こうき 後期もパーフェクト賞をめざして頑張りましょう



<保護者の方へお願い>

これから風邪やインフルエンザが流行する時期になり、手洗い・うがいがとても大切になります。手洗いの後にはきれいなハンカチで手をふくことが「風邪撃退♪」の秘訣です。

ご家庭でも、毎日洗濯した新しいハンカチを持っているか、確認をお願いします。朝、お子さんに「ハンカチ持ったの？」という声かけのご協力をお願いします。

また、雨風の日には、くつ下が濡れて登校する児童がいます。くつ下の替えも持たせてくださるようお願いします。

