

ほけんだより 11月

令和8年度
黒田原小学校
文責 葛西

11月に入り、朝晩冷え込むようになりました。この時期は朝晩と日中の気温差が激しく、体調をくずしがちです。規則正しい生活を心がけ、衣服を上手に調節し、手洗い・うがいをして体調管理をしましょう。

11月のもくひょう

寒さに負けない体づくりをしよう

生活の中で・・・



授業中・・・

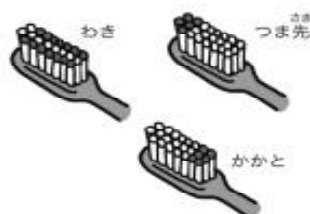


11月8日はいい歯の日

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



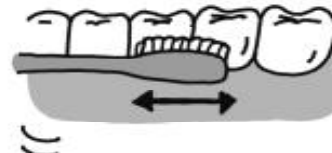
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさないうで、歯1～2本ずつ小さざみにみがく。



すこ ところ ば ししゅうびょうよぼう

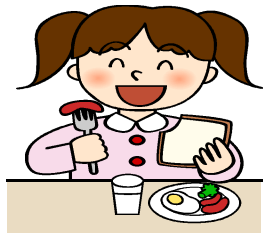
少しの心がけがむし歯や歯周病予防につながります。

じきゅうそうたいかい 持久走大会に向けて

じきゅうそう たいかい れんしゅう はじ
持久走大会の練習が始まります。

とうじつ あんぜん ばんぜん たいちよう はし つぎ
当日、安全にそして万全の体調で走ることができるように、次のことに注意しましょう。

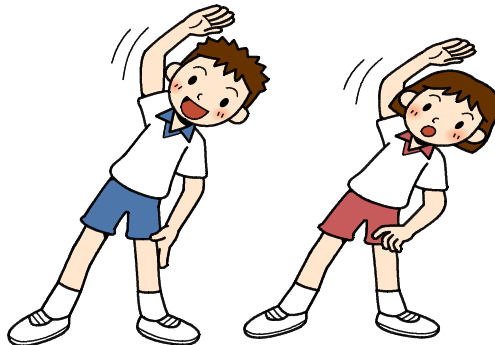
1 ちようしょく 朝食をしっかりとる。



2 はきなれたくつをはく。



3 じゆん び うん どう 準備運動をしっかりとする。



4 はし お 走り終わったあとは、すぐに止まらず、しばらくある ぎきゅう 歩いて呼吸をととのえる。



5 あせをふき、きがえる。

(タオルをわすれずにもってくる)



保護者の方へ

○持久走の練習や大会当日に参加できない場合は、連絡帳又は電話で連絡するようお願いします。