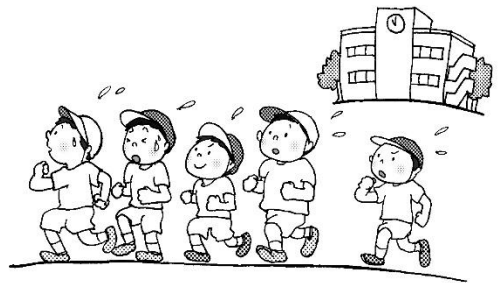




マラソン練習が 始まった！

秋が深まってきました。秋から冬にむかって季節が変わっていくのが感じられるようになってきました。冷たい風の中で今週からマラソンの練習がスタートしました。中休みには音楽が流れて全校がグラウンドに飛び出して15分間走ります。

マラソンは、寒さや病気に負けないからだづくりにつながるスポーツです。最初は、かなりつらいですが、毎日走っているうちに、「もうちょっとで走れそうや！」「よし、走れるかも！」と、からだが少しずつなれて走りきれるようになってきます。心臓はドクンドクンと動いて、吸った空気はからだじゅうをまわって、からだの中のよごれた空気が出ていきます。骨も筋肉も動かすのでどんどんきたえられていきます。体も心も強くしてくれます。よい記録が出せるようにがんばりましょう。



けがをしないで安全に取り組むために、1年2年3年生は9時までに、4年5年6年生は10時までにねて、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。走るときは、初めはスピードを出さないで、だんだんと体をほぐして走りましょう。

フラッシング教室 全学年

★今年度も歯科衛生士の瀬川和子さんと加納久美子さんが来てくださって歯や歯肉のお話を聞いた後、じょうずな歯のみがき方を学習します。

前日は忘れ物がないように確かめて登校してください。

1日目) 10月31日(月) ②1年生・3年生 ③2年生・4年生

2日目) 11月6日(月) ②5年生 ③6年生

持ち物・・・歯ブラシ コップ 手ががみ

おうちで染め出しチェック 1年生～3年生

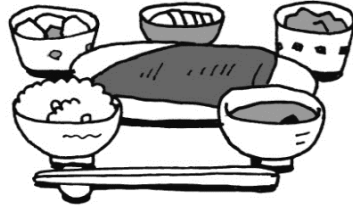
★2日に持ち帰らせます。3日～5日に行ってください。お願いします。

いよいよ…はやりはじめ

かぜ・インフルエンザにまけるな!



てあらい
★手洗い・うがい★



しょく た
★3食しっかり食べる★



じゅうぶん
★十分なすいみん★



そと あそ うんどう
★外で遊ぶ・運動する★

さむ ぶゆ はじ 寒い冬の始まり。これらは毎年みなさんにお伝えしている、かぜ・インフルエンザにかからないためにできること。いま、自分がふだんの生活で何ができていて何ができていないか、見なおしてみてください。

<おうちの方へ> インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種が受けられるようになっています。ワクチンを受けていたら、かからないということではありません。人によって違いはありますが、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されます。効果があらわれるまでに約2週間程度かかり、約5か月間効果が続きます。すでに県下でインフルエンザにかかっている人がいますので 11月中には接種するのが良いようです。アレルギーなど基礎疾患がある場合は主治医とも相談され、接種されることをお勧めします。

