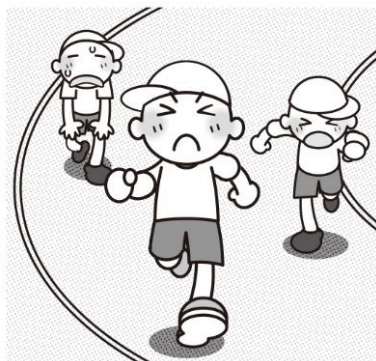


ほけんだより 10月

いよいよマラソンの練習



はじまるね！

10月半ばから、朝夕、気温がぐっと冷え込むようになってきました。登校のときはあたたかい服そうで、昼間の学習や遊ぶときは動きやすいすぎの服そうになりましょう。

さて、いよいよ来週から練習がスタートです。マラソンは寒さや病気にまけないからだづくりにつながるスポーツです。体がなれるまではしんどいと思うので一気に走らずに、体がほぐれてきたらアップしていくといいですね。みんなの体は、骨も筋肉もたくましくなりたがっているときです。走って空気をいっぱい体中に取り入れてきたえましょう。

▲くつはきちんとはきましょう！

▲1年生2年生は9時、3年生4年生は9時半、5年生6年生は10時にはねます！すいみん不足はげがのもとです。

▲朝ごはんは、パンだけ、ごはんだけでなく、おみそしるやスープ、おかずなども食べて登校しましょう。



全校ブラッシング教室

「ずっといい歯でいられるように」

給食後のはみがきは、数名をのぞいてほぼ全員がみがくようになってきました。夜の歯みがきは、みがくのは当たり前になってきましたか？ずっと使っていく歯をだいじにしてほしいと願っているおうちの人といっしょに歯を守っていきましょう。



今年も学校歯科衛生士の瀬川和子さんと加納久美子さんに教室に来ていただいてむし歯と歯肉炎、かむことの大切さ、おやつの食べ方などのお話を聞いたり、じょうずな歯のみがき方を学習します。

★当日は、わすれものがないか確かめて登校してください。

10月29日(月) ②5年生③6年生

10月30日(火) ②1年生と3年生③2年生と4年生

★学校に持ってくるもの…はぶらし、コップ、手かがみ(ない人は理科室のかがみを貸します)

★予告★おうちで染め出しチェックをします。<1年生～3年生>

1年2年3年は、11月2日(金)に染め出しを持ち帰らせます。2日～4日に歯垢チェックをして5日(月)に学校に出してください。歯の健康管理のために1年に2回おこなっていますので、よろしくお願いします。

インフルエンザ 予防接種の予約を

インフルエンザの予防接種の予約ができる時期になりました。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です。アレルギーな

ど基礎疾患がある場合は主治医と相談され、接種されることをお勧めします。



もうひとつの 秋



K・Shinbo

