

ほけんだより 11月

笹川東小学校
ほけんしつ

けんこう委員会いいんかい はっぴょうの発表はどうか？

「**歯の大切さをみんなに知ってもらおう!**」と、がんばって練習れんしゅうしました。

「動物たちのよい歯 甲子園」のお話は楽しかったですか？

ねずみ、らいおん、はいえな、うま、ぞう、ぱんだ、わに、
みんな自まんの歯を持っていましたね。

でも、一番よい歯に選ばれたのは、人間の歯でした。

みんなは、自まんのできるとってもよい歯を持っています。

その歯を、むし歯やしにくえんから守るためにも、

食べたあとは、歯をしっかりとみがくことが大事です。

そして、歯によい食べ物を、しっかりよくかんで食べ、じょうぶな歯にしましょうね。



かむ！ かめ！ かもう！

<よくかんで食べると、いいこといっぱい！>

かめばかむほど
のうがしげきされて
頭の働きがよくなる

かめばかむほど
つばがたくさんでる
歯もそうじする

あごがたくさん動く
と強いあごになる

かめばかむほど
食べ物の味が
よくわかる

食べ物がこまかくなると
栄養がしっかりとれて
どんどん元気になる

こまかくなった食べ物は
胃や腸もおよろこび



おうちの方へ

<出席停止期間が変わりました>

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から次のように変更になっています。



これまでは「解熱げねつした後2日のちかが経過けいかするまで」でしたが、それに加えて「発症はっしょうした次の日つぎひから 5日かが経過けいかしていること」も条件じょうけんになりました。



抗ウイルス薬こうウイルスやくの服用ふくようによって、熱ねつが早く下さがるようになり、以前の期間いぜんきかんのままでは、感染力かんせんりょくが残った状態のこで登校じょうたいするケースが増えていることから、変更されたものです。集団しゅうだんでの流行拡大りゅうこうかくだいを防ぐために大切な措置たいせつそちですので、ご協力きょうりょくをお願いします。



ぎょうかん
業間 かけ足
まいにちはし
毎日走ること

もくひょう き
目標を決めて がんばろう!!

- ★ かぜにまけない体力たいりょくをつくること。
- ★ 自分の体調たいちょうを考えながら、めあてをもってがんばる力ちからをつけること。

を目標もくひょうにかけ足あしをしていきます。 がんばって走りましょう。

はし 走るときに 気をつけたいこと

- ★ 体調たいちょうをととのえておく。
 - ・しっかりとすいみんをとる。
 - ・朝あさごはんをぬかない。
- ★ 自分じぶんにあったくつをはく。
- ★ 準備運動じゅんびうんどうをしっかりする。
- ★ あせをかいたらよくふく。

こんなときは むりに走らない

- ☆ むねがいたい ☆ はきけがする
- ☆ いきがくるしい ☆ ふうつく
- ☆ 頭あたまがいたい ☆ ぼーっとする