



ほけんだより 11月

2013. 11. 21

そろそろ



さむくなってきました。空気もかんそうしているので、かぜやインフルエンザがふえてくるきせつです。

これからの時期は、かぜなどの病気にたいする体のていこう力がさがらないようにすごせるかどうかポイントです。

「運動」「早ね・早起き・朝ごはん」と「うがい・手あらい・マスク・せきエチケット」をしっかりとやっていきましょう！

からだ 体の「ていこう力」アップ、6つのポイント！

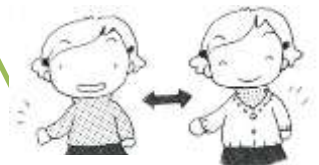


① わらう

1日1回、わらうことがある？
(ある・あまり)

③ バランスよく食べる

にがてなものも食べている？
(いる・いない)



④ 服の調節

天気にあわせてぬいだり、着たりしている？
(いる・いない)

からだ 体のていこう力アップのために大切なこと

② 早ね・早起き

まいにち同じ時刻に「ねるおきる」ができていますか？
(いる・いない)



友達やおうちのひとと、はなしをしている？
(いる・あまり)

⑤ 運動する

まいにち体をうごかしている？
(いる・いない)



⑥ ストレスをためない

じきゅうぞうしゅうかん 持久走週間です！



11月18日(月)～29日(金)、
みなさんの体力づくりのために、
業間やすみはみんなで持久走を
しています。

1～3年生は1周150m
4～6年生は1周200m
のトラックを走っています。

走るときには、かならずチェック！

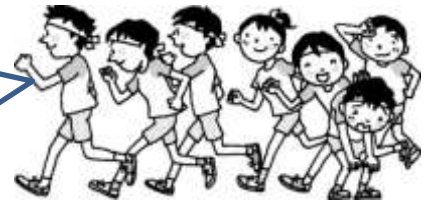
体の調子はわるくない？（わるい時は、むりに走らない）

走るむきや走る場所は、している？
（ケガをしないためにきまりをまもって走ってね）

じぶんにあったペースで走れている？

おわったあとは手洗い・うがいをしている？

学校の行きかえりとあわせて、まいにち60分
より多く、体を動かさせるといいですよ！



じぶんって、どんな人かな？！



いいところも
もっとこうなりた
いと思おうところも
み～んなどっちも
もっています！
どっちも大切！