ほけんだより11月

令和８年11月
豊田市立山之手小学校
保健室より

11月　ほけんもくひょう

けがにきをつけよう

朝と夜がかなり冷え込んできましたね。温かい食べ物がおいしい季節となってきました。みそ汁やスープなど、体の中から温めるものを朝ごはんに取り入れてみましょう。勉強もはかどるし、放課も元気に遊べていいことたくさん！ただし、急いで慌てて食べて、やけどしないように気をつけましょうね。



もうすぐ運動会です！



運動会が近づいてきました。保健室から練習をがんばるみなさんの姿をみて、本番がとても楽しみです。練習の成果を十分に発揮できるよう、体調管理やけがに気をつけましょう。

①自分の体は自分で守ろう（調子が悪いときは無理をせずお家の人や先生に言いましょう）

②規則正しい生活をしよう（早寝・早起き・朝ごはん）

③水分をこまめにとろう（のどがかわく前・運動の前後）

④汗ふき用のタオルやハンカチを忘れずに（手洗い用とは別のもの）





⑤自分の足にあった靴をはこう（大きかったり小さかったりすると、けがのもとになります）

⑥準備運動はしんけんに（けがの予防になります）

⑦手足のつめを切っておこう（つめが長いと、つめが割れたり、人を傷つけたりする原因になります）

あい先生のちょこっとコラム　　No.４「保健室は特等席！」

毎日、運動会の練習を頑張っていますね。先生は、この時期が大好きです。毎時間、みなさんの練習の様子を見ることができるからです。練習を重ねていくにつれて声が大きくなったり、踊りがそろってきたりして、みなさんの心が一つになっていく過程を見ることができる保健室は、学校中のどこよりも特等席だと思います。

みなさんが元気に運動会を迎えることができるよう、保健室から応援しています。



全校集会で劇を発表しました！

１０月２０日（火）の全校集会で、保健委員が劇を行いました。「ぐっすり眠ろう！のび太君大ピンチ」と題して、睡眠の大切さ、いい睡眠をとるコツをみなさんに伝えました。いい睡眠の合言葉「画面消し　いつもの時間に　早寝して　早起きしたら　シャキッと元気！」を覚えていますか？

・早めに布団に入る
・寝る前にゲームやスマホを見過ぎない
・毎日同じ時間に寝る
・毎朝同じ時間に起きる

この４つが、夜しっかりと寝るコツです。気持ちのよい秋の夜をいい眠りで満喫しましょう。



