

お日さま

満河小学校
ほけんしつ
2021年10月1日

ワズ!!
かぜにならない
ようにするには、
どんなことを
すればいいでしょうか。

学習発表会を間近にひかえ、どの学年もげきや音楽の練習がふえてきました。学習発表会は、何か一つのをみんなで作り上げる、きちょうな行事です。先生もかげながら応援しています。10月には学習発表会やマラソンきろく会、5年生の宿泊学習、6年生の修学旅行も計画されていて、もりだくさんな時期ですね。一人ひとりができることをして、がんばっていきましょう。

運動の秋、読書の秋、食欲の秋...

丈夫なからだをつくろう。〇〇不足に注意!

9月も終わりをむかえ、だんだんと寒い日がふえてきました。寒い日が多くなってくると、体調をくずしやすくなってしまいます。

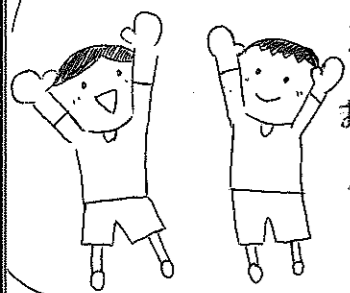
かぜにふよい体をつくるには、「〇〇不足」にならないことが大切です。



⑤ うんどう不足

ときどなうんどうで
ストレスにおさらば!!

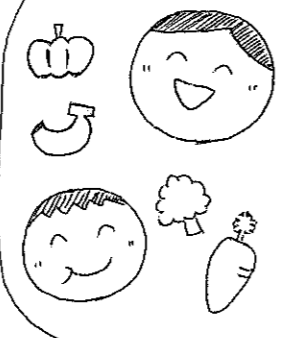
おすすめは、
休み時間に外で
元気にあそぶこと!!



⑥ えいよう不足

バランスよく、何でも
食べてパワーアップ!!

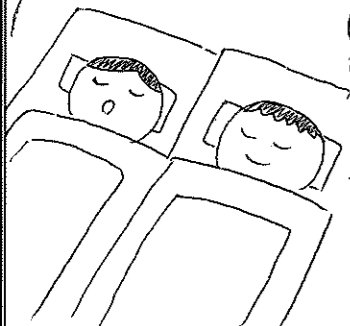
とくに
やさいやくだものは
体をととのえてくれます。



⑦ すいみん不足

しっかりねむって
体力をかいふく!!

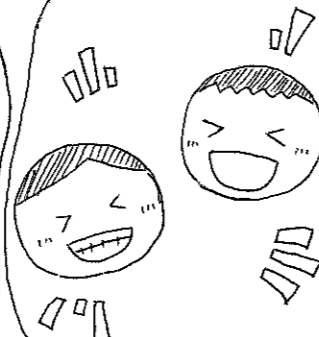
おふろにつかって、
リラクセスしてから
ねるとぐっすり!



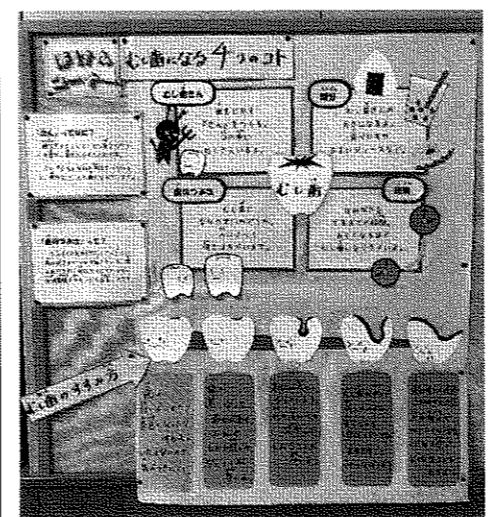
⑧ おわらい不足

笑うことで
体がつよくなる!!

笑う門には福来る。
1日1回、おあごえて
わらってみましょう!



歯に関するお知らせを掲示しました。

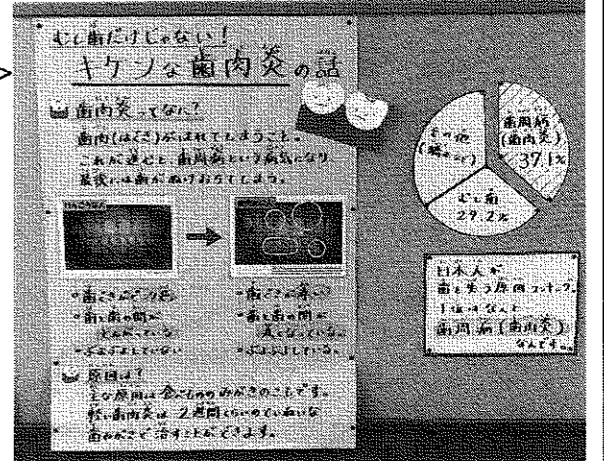


歯科検診はまだ先のことですが、まだ時間があからこそ、歯や口の中の健康について考えてみませんか?

今回は「むし歯」と「歯肉炎」について。どちらも小学生にありふれた病気です。毎日の歯みがきでしっかりと予防しましょう。

「むし歯きん」「糖分」「歯のつよさ」「時間」がそろって、むし歯になってしまいます。

歯肉炎とは、歯ぐきがはれてしまうこと。2週間くらいのていねいな歯みがきでよくなってきます。



シュガーコントロールを知っていますか?

糖分をすべて禁止! ...ではなく、量や時間、タイミングを調節(コントロール)してむし歯を予防することです。

- のみものは水やお茶にする。
- 歯にくっつきやすいものはさける。
- だらだら食べをせず、決まった時間に食べる。などなど

おうちの方へ

★3回目の食に関する指導を行いました。

9月14日に今年度3回目の食に関する指導を行いました。今回は「旬のものを食べよう」という内容です。現在の日本では、スーパーマーケットやコンビニでも見られるように、どんな季節でも食べたいものが手に入る時代となっています。野菜やくだもの、海産物には「旬」と呼ばれる、食べるのに適した時期があり、栄養面や価格の面などから、旬の食べ物にはいいところがたくさんあります。この指導を通して、子ども達が「旬」について触れ、知る機会となってもらいたいと思い、設定しております。ご家庭でも、食事の時や買い物をする時などに旬について話題に出してみたいかがでしょうか。

★マスクに関するお知らせ

先日、マスクを忘れた際に関するお知らせを配付いたしました。マスクを忘れた際、保健室にて使い捨てのマスクを貸し出しますが、その際はご家庭より使い捨てのマスク1枚のご返却をお願いいたします。また、返却の際は、個包装のもの、もしくはマスクをビニール袋に入れた状態でご返却ください。お手数となってしまいますが、ご家庭のご協力をお願いします。