

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成30年11月5日  
西横野小学校 保健室  
—No.9—  
おうちの人と読みましょう

## 元気いっぱい みのりの秋



紅葉が美しい季節になりました。毎日、持久走練習をがんばっているみなさんの姿は、いつも以上にパワーがあふれていてかっこいいです。持久走が得意の人も苦手な人も、本番までに体調を整えて、ベストをつくしてください。そのがんばりは、きっと自分へのプレゼントになります。持久走大会に参加できない人は、別の目標をたてて実りの秋にしていきましょう。

## もうすぐ持久走大会 ～元気に走るために～

### ① ～学校へ来るまで

すいみんと食事をたっぷり  
登校前に健康チェック



### ② ～スタートするまで

くつひもをチェック  
準備運動をしっかりと



### ③ ゴールした後～

整理運動わすれずに  
汗をふき、手あらいうがい



お風呂に入って早めにねよう

## 11月8日は、「いい歯の日」



給食のあと、しっかりはみがきしていますか？



### ハブラシの持ち方は？

ハブラシはえんぴつもち  
力をいれすぎない



### 動かし方は？

小さくしんどうさせる  
1本1本ていねいに



### おくぼは？

ハブラシを横から入れて  
おくぼのみぞをみがく



### まえぼのうらは？

ハブラシをたてに使う



## 11月10日は、「トイレの日」



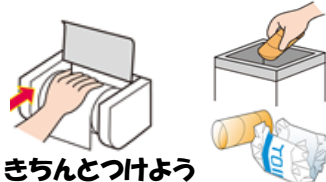
トイレがよごれていたり、サンダルがそろっていなかったりすることが多くて残念です。「次に使う人のために！」ちょっとした気づかいで、みんなが気分よくつかえますね。



### きちんと流れたか かくにん



### ペーパーのしんや 紙くずは、ゴミ箱へ



きちんとつけよう

### よごしてしまったら ペーパーでふく



こまったら先生にれんらく

### サンダルを そろえてめごう



# はやね・はやおき・朝ごはん・朝うんち 「おなか元気教室」より

1～3年生は、「おなか元気教室」で「うんちはおなかからのお便り」という話を聞きました。元気なおなかは元気な学校生活につながります。そのためには、すききらいせず食べること、はやね・はやおき・朝ごはんの後に、トイレへ行く習慣をつけることが大切です。

## 元気なおなかのために！

がまんしない

よくかんで食べる  
(食物繊維が多いものを食べるといい)

きまった時間にいく習慣をつける

よくからだを動かす

食べてからうんちになるまでにはおおよそ1日かかります(からだの調子や人によって差はあります)

スツクリ  
コロコロ  
ビシャビシャ

## 「西小 エコキャップ運動」にご協力を！



西小では、ペットボトルのキャップとプルトップを回収しています。エコキャップは、発展途上国の子どもむけ予防接種のワクチン代として、プルトップは、単椅子の資金として寄付されます。

- ☆ ペットボトルのキャップと缶のプルトップは、捨てずに、学校へ持ってきてください。
- ☆ キャップは洗ってかわかしてもらえると、カビがはえずにすみ助かります。

## 7つの まちがい さがし

こたえは  
ほけんしつに  
はってあります。

