

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和6年11月8日
第7号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

からだの調子に合わせて服装を調整しよう

11月に入り、朝は寒いけど日中、気温が上がってきて朝の服装では暑いという人がいます。体感是人それぞれですが、寒暖差が大きくなってきましたので、たとえば、登校中は上着をきて登校する。業間など外に遊びに行くとき暑いと感じれば上着を脱ぐなどして上着を用意して服装を調節できるようにしていきましょう。

外遊びのあと

ぬいだあと



牛島小えがご紹介

笑顔になると自分も周りも幸せな気持ちになりプラス思考でやる気もアップしますよ！牛島小にも素敵な笑顔がたくさんあります。保健委員会が保健室前にみんなのえがご紹介を書いて掲示しています。見に来てくださいね。その中から2つ紹介します。

おとうさんといっしょにお風呂にはいること。

1ねん1くみ

さん

お手伝いやテストで良い点をとった時にえがおになる。

5年1組

さん



牛島小オリジナル 健康ビンゴ

秋といえば「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などがあります。気候がちょうどよく様々なことに取り組みやすい季節だからです。何かを始めるにはやはり健康第一です。

11月は11月8日のいい歯の日をはじめとして「いい〇〇の日」とされている日がいっぱいあり、健康にまつわる日がたくさんあります。先日、みなさんから健康ビンゴのミッションを募集し、その中から今回は募集した中から24名の作品を選びました。そして、牛島小学校だけの健康ビンゴが完成しました。ぜひ、おうちの人と一緒に健康ビンゴをして健康な体づくりをしていきましょう。代表作品を紹介します。

	名前・ペンネーム	ミッション
1	1-2 さん	1にち3かい はをていねいにみがく
2	しずく	かがみをみながら1本1本ていねいにみがく
3	S・T	食事後歯みがきを忘れず3分以上みがく
4	6-1 さん	かがみを見て汚れているところや汚れやすいところをみがく
5	6-1 さん	しっかり3回歯をみがく
6	5-2 さん	なわとび100回とぶ
7	5-2 さん	栄養バランスの良い食事を心がける
8	I・S	1日けがをしないですごす
9	しば犬	朝起きたら光をあびる
10	H・K	早ね・早起きをし、朝ごはんを食べる
11	1-2 さん	テレビ(がめん)はしっかりじかんをきめてみる
12	ドラミ	ねる前はスマホを見ない
13	1-1 さん	テレビ(がめん)は、はなれてみる
14	水泳	YOUTUBE(がめん)を見る時間をきめる
15	S・S	あたたかいお風呂にゆっくりつかる
16	ごりら	授業がおわったら机をふく
17	N・Y	1日30分外であそぶ
18	S・H	8時間すいみんをとる
19	5-1 さん	外からかえったら、すぐに手洗い・うがいをしっかりする
20	スパイダーマン	家族にハグする
21	3-1 さん	1日5回わらう
22	4-2 さん	音楽や読書などして、心のすっきりタイムをつくる
23	6-1 さん	友達や先生にあったらげんきよく笑顔であいさつする
24	まる	10分間運動をして心と体の健康を守る