

じょうずな重ね着 ~3つの「くび」をあたためよう~

首・手首・足首の「3つの首」には
 大きくて大きな血管があります。この
 3つの首をあたためることで体全体が
 ほかほか温かくなります。



頭をささえているだけでなく、
 「心臓」から「のう」へ温かい血
 液を送る通り道です。エリのある
 服で「くび」を温かくしましょう。

「足くび」
 体の中でも一番血液のめぐりが
 悪く、冷えやすいところです。「足くび」や
 「ふくらはぎ」を保温性のあるくつ下や
 タイツなどで温めましょう。

「手くび」
 冷たい風にふれていると
 すぐに血液が冷やされ、
 寒さを感じてしまいます。長そで
 や、手ぶくろで温めましょう。

11月の保健行事のお知らせ

☆ 11月24日～12月1日に
 3～6年生は視力検査が
 あります。Xがネをかけている人は
 忘れずにもってきましょう。

☆ 11月30日に1年生は手洗い
 指導があります。



夏の要小学校 保健室来室状況

10月8日～11月8日

外科…161名 内科…65名

外科の中でも
 打ぼく・うち身の
 けがが80名
 もいました。

内科の中では
 頭痛を訴える人が
 30名と多かったです。



上着や下着で体温を調節し、
 体調を管理しましょう！

ほけんしつより ~もうすぐ学会~

<p>保健室も 学会モード</p> <p>学会の練習が心配</p> <p>休養中</p>	<p>何の役をやるの?</p> <p>ここでセリフなら練習できるかな。</p>	<p>セリフが あずかしい役です!</p> <p>1日の時間は～ ～3600秒になる ので1年間だびん</p>	<p>本番に向けて</p> <p>☆ 体調に気を付けましょう!</p>
--	---	---	-------------------------------------