



スポーツフェスティバルはお天気に恵まれ、さわやかな秋晴れの中、実施できました。子供たちの素敵な姿をたくさん見ることができ、大きなけがもなく、無事に終わることができたこと、感謝しています。ご協力、ありがとうございました。

ここ数日、朝晩は寒いくらい気温が下がっています。一日の中で寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。本格的な冬に向けて、じょうぶな体作りをあらためて見直してください。「顔をあげて、胸を張って、良い姿勢」の練習。今月は縄跳び旬間やスタディフェスティバルがあります！

### よい姿勢って！？

- ① 頭の上で両手のひらを上に向けて組む。
- ② そのまま上に向かって大きく伸びをする。
- ③ 組んだ手をはなし腕を横に広げながら下げ、「気をつけ」の姿勢になる。

体幹を鍛えてケガを防ぐ！

保健室の前でチェックできます☆



## 動きやすい服装で！



下着を着る



着脱しやすいもの



薄手の重ね着

## 健康な体作りが、一番の予防になります



い い くうき かんき

11月9日は換気の日

うがいと手洗いが、かぜの予防の基本。気温が下がって、空気が乾燥するこの季節には、特に換気も必要です。咳・鼻水・くしゃみが出る場合のマスクのエチケットも忘れずに！

何より一番大切なのは、『日頃の規則正しい生活で、ウイルスをよせつけない強い体を作ること。』です。

“かぜ予防の大原則”

**食事★睡眠★運動と休養**

みんな、気をつけていきましょうね。



せっけんで  
手を洗う



がらがらうがい



3食  
しっかり食べる



早寝早起き

## < 今月の保健行事 >

日にち	対象児童	内容・準備
-----	------	-------

5 (水)	健康委員会全員	<就学時健康診断>
-------	---------	-----------

新一年生を迎えるための健康診断です。

会場や器具・資料のお手伝いをします。

## 自分の平熱、知っていますか？

日頃、自分の体温がどれぐらいか、知っていますか？個人差があります。これから風邪のはやる時期になります。自分の健康管理のスタートとして、平熱を測っておきましょう。平熱より1℃以上高くなると、熱感を感じ、体調不良を感じるようです。目安にしてみてください。