



ほけんだより 11月号

2024年11月1日

広瀬小学校
ほけんしつ

ひろせ 広瀬マラソンがあります

11月21日は、広瀬マラソンです。20分休みの練習が始まりましたね。準備運動をしっかりと、先生の言うことをよく聞いて走りましょう。

また、走っていると、だんだん体が熱くなって汗が出てきます。汗をかいたままにしていると、体が冷えて、かぜをひいてしまいます。汗ふきタオルを持ってきて、マラソン練習や体育の後は体の汗をふきましょう。

途中で熱くなってきますので、上着やマスクは走る前から取っておくとよいでしょう。朝礼台の上に着置き忘れる人がいますので、上着やタオルに名前を書いておきましょう。

げんき 元気よくマラソンをするために、朝のチェック！

- ①前日はぐっすり眠れましたか？
- ②朝ごはんは食べましたか？
- ③汗ふきタオルは準備しましたか？
- ④はきなれたくつを、はいていますか？
- ⑤いいうんち（バナナうんち）ができましたか？



※無理はせずに、いつもとちがう苦しさを感したら、すぐに走るのをやめましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

※受診のすすめをもらって、まだ治療をしていない人は、はやく受診しましょう。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

メディアとのつきあい方

毎月15日にしている「すこやかチェック」では、どの学年もメディアの項目が一番守れていないようです。ゲームや動画を見るのは楽しいけれど、やりすぎは自分の健康をこわしてしまふことがあります。次のルールを守って、自分の健康は、自分で守っていきましょう。

ゲームをするときのルール

テレビゲームや携帯ゲームをするときは、おうちの人と話をし、使うときのルールを決めましよう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけすぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましよう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましよう。



※SNS等で知り合った人とやり取りをしたことがきっかけで、事件やトラブルに巻き込まれることがあります。絶対に会ったり、個人情報をおしえたりしてはいけません。