

南牧小保健室

No. 1 2

H29. 10. 30

なんもく やまやま こうよう みころ あき ふか せんしゅう あさ
南牧の山々の紅葉が見頃となり、秋が深まっています。先週から、朝の
けんこうかんさつ しょうじょう ひと けんない
健康観察でかぜの症状のある人がぐっと増えました。県内では、すでにイン
フルエンザによる学年閉鎖がありました。冬に向かって元気に過ごせるよう
に、うがいや手洗いをていねいにす、水分をとる、下着をきちんと着るな
どして寒く乾燥する冬にそなえましょう。



11がっ ほけんもくひょう からだ
11月の保健目標：体をきたえよう

11月8日 いい歯の日 歯みがきチェック！



歯ブラシとコ
ップとタオル
を持って保健
室にゴー！

5・6月にした歯みがき教室から、半年近くが過ぎました。ここでまた、歯みがきチェックをします。今回は、歯みがきあとのお昼休みに保健室で、歯ブラシのチェックや、歯垢の染め出しをします。1・2年生には、体育保健委員もお手伝いをします。教えたり伝えたりすると自分自身もよーく知れますよね。チェックカードを家でも参考にしてみてください。

走っています！

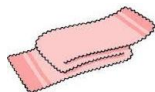


持久走大会の練習が始まりました。持久走は体と心を鍛えるのによいスポーツです。自分の体力や体調を考えながら、だんだんステップアップしていきましょう。

☆☆☆ こんなことに気をつけてください ☆☆☆



- ①朝ごはんはしっかり食べましょう…午前中のエネルギーをいっぱいチャージ！
- ②タオルで汗をふきましょう…汗が乾くとき体温を下げます。ぶるっとしてかぜをひかないように。
- ③はき慣れたくつをはきましょう
- ④走ったあとは、うがい・手洗いをしましょう
- ⑤夜は早めにぐっすり眠りましょう



うがいや水分補給のため、水筒持参OKです。中味は甘くないお茶か水です。

衛生検査リスタート！



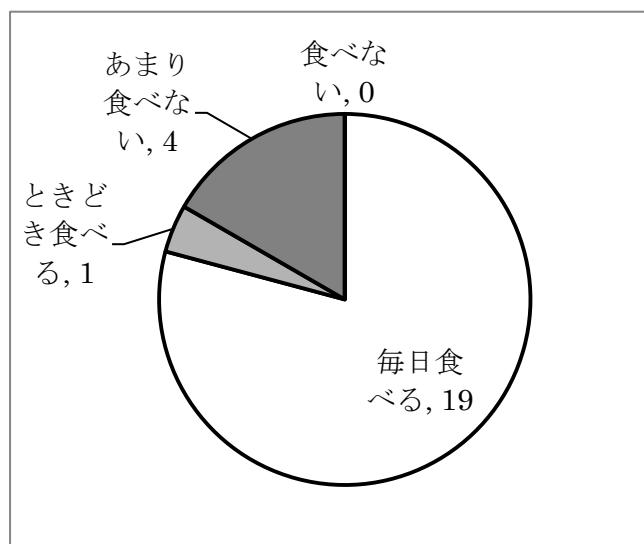
毎週月曜日と水曜日の朝に、「①ハンカチ・②ティッシュを持っているか、③つめは短いか、④歯みがきはしてきたか」の4つについて衛生検査をしています。2学期は、**9・10月**と**11・12月**の2ヶ月で数えて、パーフェクト賞を体育保健委員会より渡すことにしました。

残念ながら、パーフェクトではない人が多いので、11月からはパーフェクトをめざしましょう！

生活アンケートの結果から

先日の生活アンケートの結果の一部をご報告します。

○「朝ごはんを食べますか」（グラフ内の数字は人数）



○今日の朝ごはん食べたものの例
(それぞれが一人が食べたものです)

- ・お茶
- ・ヨーグルト
- ・パン
- ・パンと牛乳
- ・ご飯、肉、水

はなまる朝ごはん…赤・緑・黄色の食材がそろったもの

- 赤の食品：主にたんぱく質（魚、ウインナー、卵）
緑 // ：主に野菜（ほうれん草、トマト、バナナ）
黄 // ：主に炭水化物（ごはん、ぱん、めん）

○食べない理由は… ・時間がない ・食欲がない ・その他

…といった、気になる結果もありました。



朝ごはんは何を食べたらいいのだろう
(4・5年 10/16)



はなまる朝ごはんをめざそう
(2年 10/26)

学校では、計画的に食育教室や集会をしています。係活動で給食の三食分けも実施し、頑張る子どもたちの健康への取り組みをしています。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

