



令和元年11月8日

大内西小学校

あさゆう ひ こ ひ おお さむ じ き がつ
朝夕は、冷え込む日も多くなってきました。寒さになれていないこの時期はかぜをひきやすくなります。10月
ちゅうしゅうん ひと ひとつが がつ たいかい れんしゅう はじ よぼう
中旬から、かぜをひく人がふえました。5日からは、12月の持久走大会の練習も始まりましたね。かぜ予防をしつ
げんき
かりして、元気にすごしましょう！



がつ にち げつ がつ にち きん てい ききょういくそうだん ついたち きん かんきょうえいせいけんさ あんぜんてんけん
10月28日(月)～11月15日(金) 定期教育相談 1日(金) 環境衛生検査 安全点検
いつか か ちゅう じきゅうそうたいかいれんしゅう
5日(火) お茶うがいスタート 持久走大会練習スタート

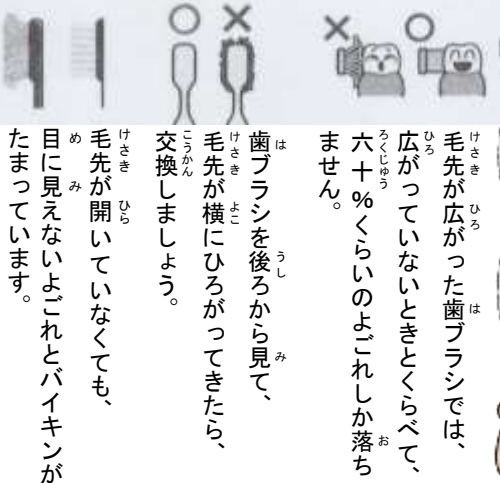
11月8日は、いい歯の日

よくがむと いいことが いっぱいです



よくかむ習慣をつけるために、やわらかいものだけでなく、ニンジンやゴボウなどの野菜や小魚などかみごたえのあるものも食べましょう！

歯ブラシは約1か月が交換の目安です。



歯ブラシ点検をします

持久走大会の練習がはじまりました！

かんたんストレッチ



けがを予防するため、つかれをとるために運動の前後には、ストレッチをしましょう。
業間のジョギングの前には、しっかりと準備運動をしている人が多くて、すばらしいです！

視力検査しました

10月の視力検査の結果を配りました。
視力がB～Dだった人は、病院でくわしく検査をしましょう。

視力の目安

A	よくみえている
B	教室の環境によって見えにくいときがある。
C	教室の後方は黒板がみえにくい。
D	教室の前でも黒板がみえにくい。



保健委員会では、目の健康のために、掲示物を作りました。保健室の壁には貼ってあります。



カゼがはやっていきます



現在、芳賀郡市内では、益子町や茂木町で出席停止者がいます。大内西小学校でも、かぜをひく人がふえています。そこで、予防のために大切なことをお知らせします。

お茶うがいをはじめました!

いつやるか：休み時間、運動の外から帰ったとき

うがいのやり方：

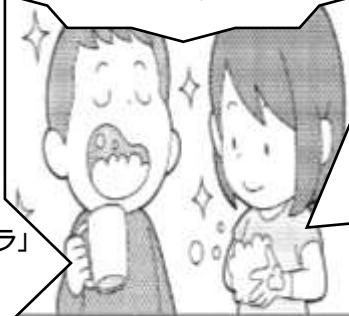
①口の中にお茶を入れ、「クチュクチュ」してはきだす。

②口の中にお茶を入れ、上をむいて「ガラガラ」してはきだす。(3回くらいくり返す)

お茶をのんで、水分補給することも予防のために大切です!



うがい・手あら



せつけんが新しくなります!

水道のせつけんが、あわせつねにかわります。



水道の上にある「てあらいのうた」をみて、ていねいにあらいましょう

保健委員会が換気調べをします!

いつやるか：11/12、11/22、11/29の業間調べること：まどとドアを開けているか結果のお知らせ：当日のお昼の放送保健室の掲示版

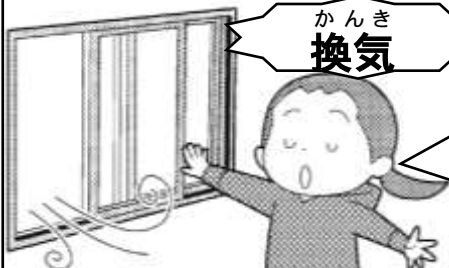


換気の方法

部屋の2か所をあけて、空気入口と出口をつくる



換気



11月10日は“いいトイレの日”

トイレは多くの人を使うものです。マナーを守って、気持ちよくトイレを使いましょう。



- ・よごれているところがないか確かめてから出ましょう。(よごれていたらきれいにしましょう)
- ・用をすませたあとは水を流しましょう。(きちんと流れているか、確認しましょう)
- ・トイレットペーパーがなくなったら新しいものにかえておきましょう。
- ・手洗い場がぬれていたらふきましょう。



11月中旬にトイレが完成する予定です! 大内西小学校のみんなのトイレをきれいに使いましょう!