



ほけんだより

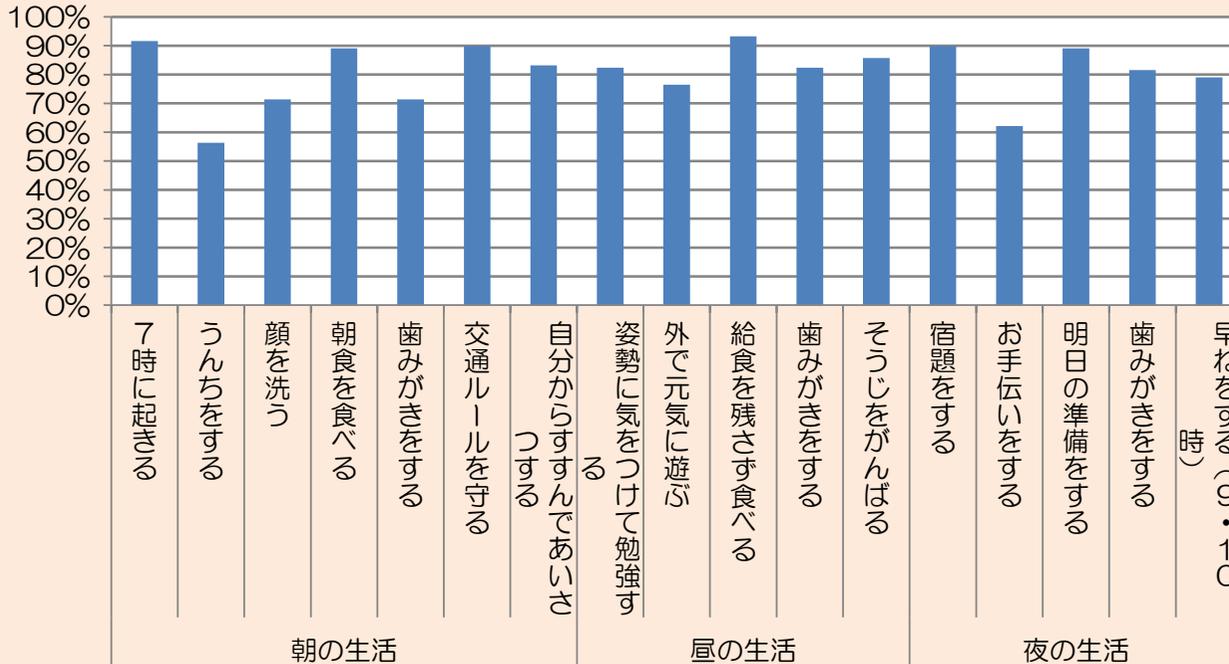
北九州市立河内小学校
平成29年 11月1日 No.13
保健室 近原 聡子

11月になり、肌寒い日も多くなってきました。寒くなると室内にこもりがちですが、体を動かして元気に遊びましょう！そうすることで体の抵抗力も上がり、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症の予防はしっかり行いましょう。



健康ノート すこやか 集計結果

9月に健康ノート【すこやか】を配り、1週間生活振り返りシートをつけていただきました。保護者の方々もご協力ありがとうございました。かぜを引きにくい健康な体を作るには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。起床や就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族そろって続けていきましょう。



【フッ素塗布2回目のお知らせ】

《日時》
11月22日(水) 13:30~

《おねがい》
フッ素塗布の2回目を行います。(3年希望者対象)
当日は、唾液を拭くためのハンカチやティッシュを忘れずに持たせてください。



11月 保健目標

姿勢を正しくしよう

♪グー・チョコキ・パーでよい姿勢♪のうた

♪グー・チョコキ・パーのうたにあわせて、うたってみよう！

- ① グーチョコキパーで×2 なにつくろう×2 おなかをつくえいすとせなか あいだはグー よいせい〜
- ② グーチョコキパーで×2 なにつくろう×2 つくえをチョコキで はさんでひじは ちょっかくに〜 よいせい〜
- ③ グーチョコキパーで×2 なにつくろう×2 ひだりてがパーで みぎてもパーで かくたかさ〜 よむたかさ〜

