

はっぴーすまいる



令和2年度 11月号
大東小学校 ほけんだより

秋が深まり、朝晩は寒くなってきましたね。気温の差がはげしくなると、体の疲れがたまり、体調をくずしてしまうことがあります。そんなときこそ、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「朝うち」！キラキラ運動会に向けて、生活習慣をととのえて、体の免疫力をアップさせましょう。

もうすぐ運動会！気持ちと体の準備はOK？

運動場で真剣に練習をしているみんなは、とてもかがやいてまぶしく見えます。「まちがえたらどうしよう」「結果が気になって」と、ドキドキしている人もいますが、ゆっくり深呼吸をして「なんとかなる！」と自分に言い聞かせましょう。そうすれば、きっとうまくいきます。みんなで運動会を楽しみましょう！



運動の準備はふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- 食事…朝ごはんは食べましたか？
- 排便…うんちは出ましたか？
- 健康…体調はいいですか？
- ケガ予防…爪は短く切っていますか？

元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。

★ 運動会が11月に行われることは初めてですね！その日の天候や気温に合わせて、防寒着を持ってきてください。



11月8日は「いいいほの日」

9月に行われた^{しかけんしん}歯科検診で、^{がっこうしかいせんせい}学校歯科医の先生により^{はしょうせんしゅつ}歯の賞を選出いただきました。
「大東^{だいとうしょうがっこう}小学校の子たちは、^{むしは}むし歯が少ないですね。」とお話がありました。とても素晴らしいことですね。これからも、^はしっかり^は歯みがきをして、^{はたいせつ}歯を大切にしていきましょう。

よい^は歯の^{じどう}児童 ^{じゅしょうしや}受賞者



^{おおぶしがっこうほけんかいひょうしょう}
＜大府市学校保健会表彰＞

6年1組 ^{たけした}岳下 ^{みゆ}心優 さん 6年2組 ^{いけだ}池田 ^{まさき}将基 さん

^{こうないひょうしょう}
＜校内表彰＞

6年1組 ^{みやうち}宮内 ^{だいき}大輝 さん 6年2組 ^{たかさか}高坂 ^{しょうた}翔太 さん



★ 6年生^{ねんせい}のボランティアのみなさんが、^{ほけんしつ}保健室にたくさんのエコボックスを^{とど}届けてくれました。大切に^{たいせつ}使わせていただきますね！

10/27(火)に行われた^{おこな}就学時^{しゅうがく}健康診断^{しけんこうしんだん}の会場^{かいじょう}づくりも、ボランティアのみなさんが^{てつだ}てきぱきと手^て伝^{でん}ってくれました。^{さいこうがくねん}最高学年として、とても^{りっぱ}立派^{ほんとう}でした。本当にありがとうございました。



【たくさんのエコボックス】



【就学時健康診断の会場】



^{ねんせい}6年生のボランティアのみなさん、ありがとう！