

ひだまり



川越市立芳野小学校

（ほけんだより No. 9

12月号（12/1（水））

Merry Christmas!
2021年

◎ おうちの人とよみましょう



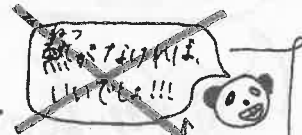
シンピツウム

秋が来てからも、暖かい日がたくさんありますが、
11月の後半に、急に寒い日がづくようになってしまいましたね。
朝と昼の気温差が大きい日は、もう少しづきそうです...
脱いざり、着たりがしやすい服を着てくると良いですね。
気がつけば、今年（2021年も）最後の月、今学期も最後の月
です。しっかりとまとめができるようにするおめにも、
終業式の日まで、元気に過ごせるように、気をつけましょう。



朝の

の体調確認をていねいにしましょう!!



毎日、1日2回の健康観察、カードへの記入にご協力頂き、ありがとうございます。
朝のいそがい時や休みの日も、続けるのは大変なことです。感謝しています。せっかく
協力してもらっていることなので、無駄にしないにはありません。「熱があるか、ないか」だけ
ではなく、風邪症状がないかをきちんと確認し、正しく健康観察をしましょう。

風邪症状とは...

- 発熱
- 鼻水・鼻づまり
- のどのいたみ
- くしゃみ
- せき



せきは特に注意!

せきは、一度出ると止まらなから
たり、すぐ体力を消費し
して、学校に来ていてもつらい思いを
します。早退になることも多いので、
お家でゆっくり休むようにしましょう

登校できるかどうかを 迷うこともあると思います。

そういう時は、かかりつけ
の先生に相談してい
たくのが一番です。

12月の保健関連行事予定

- 17日(金) ~ 24日(金)
学期末清掃期間
- 24日(金) 終業式

☆うつぶせ
☆手すりつき
☆最高時速140km



☆おお向け
☆ミニイフキ
☆最高時速150km



北京オリンピックまで
65日!

氷のコースを走る2つの
競技... 違いわかるかな?

もうすぐ... 持久走記録会!! Do your best!!



12/3 (金) ~ 12/7 (火) の期間に、学年ごとで実施します。1つでも先の
カラーコーンまで記録がのびるように、一人一人が全力を出しきろう。

① 前日

つめを切る

早めに寝る

③ 始まる前

水分を取る

準備運動をしっかりとやる

② 当日の朝

朝食を食べて

マジックテープをはく

スリッポンをはく

はきかたに運動くつ

④ 終わったあと

家でもマッサージやストレッチをしっかりとやる

必ず!! 朝の水分!

のどがかわいていなくても、コップ1杯分は飲みましょう。

⑤ 帰ったら...

おうちの人へ報告しよう。

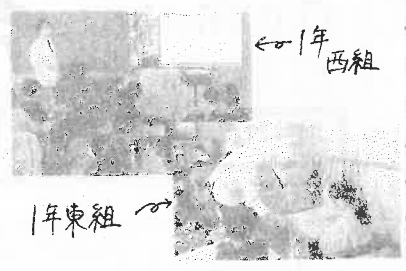
今日の持久走ね...

おうちの人に見てもらえたら、たくさんお話しして報告しよう

1年生 秋の歯科保健指導を実施しました!! (東: 先生 西: 先生)

11月18日(木)5校時に1年生を対象として秋の歯科保健指導を実施しました。

2人の歯科医の先生をお招きして、ご指導して頂きました。今年度も、感染症対策で、授業の中で、歯の染め出しをすることはできませんでしたが、歯の王様(第1大臼歯)のみがき方、歯ブラシの持ち方、定期健診の大切さなどを学習することができました。ふだんの生活の中に生かしていけるように、がんばりましょう。



12月の保健目標

そうじをしっかりとしよう

☆新しい年をむかえる前に、学校をきれいにしよう



おかせ! 70&キョロ 10月号のこにえ

表: 男子トイレの小便器

裏: A1のふいこ