

ひだまり

布団が心地よい季節ですね



川越市立芳野小学校
 (まげんだより) No.11
 11月号(11/1(水))
 ◎おうちの人とよみましょう



朝・晩は気温が低く、上着を着たり、長そでの服を着たりして、
 過ごす人も多いのではないのでしょうか。すっかり日も短くなり、冬も
 少しずつせまってきたのを感じますね。今年は、全国的にインフルエンザ
 の流行期が早く、この先も予測できない状況です。今、自分に
 できることをしっかりと、強い体づくりを心がけましょう。

手あらい、早ね・早起き・朝ごはん、元気よく体を動かすなど...

11月29日(水)は、持久走大会!!

【参考:アシックス 足にいい靴
 -子供靴は選び方&サイズチェック】



小江戸・川越マラソンカードは進んでいますか。大会当日まで、1ヶ月ほど時間
 があります。少しずつ進めて、目標が達成できるようにがんばりましょう。
 長い距離を走る時には「靴」も重要です。自分の靴とを確認しておこう。

1. 足の甲の高さが調整できる
 ◎きちんとした「ひも」や「マジックテープ」の靴がおススメ

2. つま先は広く、厚みがある
 ◎「地面をつかむ」ことができ、
 指を自由に動かせるもの

3. つま先が少し、
 反り上がっている
 ◎反りがないと、けり出しにくく、転びやすい

くつをきく



4. かかと部分をしっかりと支えられる
 ◎足が靴の中で動かないように、
 固定できるもの

6. 適度に弾力のある靴底
 ◎地面からの衝撃を和らげ、
 足を守る

5. 足が曲がる位置で、靴も曲がる
 ◎厚すぎて曲がりにくい靴底にも注意!

11月の保健行事予定

9日(木) 学校歯科保健指導(1年生)

◎学年の先生から連絡される
 持ち物を忘れずにね!



11月8日は... いい歯の日!

11月8日だから、
“11.8”なんだって!



11月8日は、いい歯の日です。茅野小でも歯科健診の結果、「受診が必要です」と判断された人たちの治療(相談など)が終わった人がどんどん増えてきました。クラス全員がきれいな歯になったクラスは表彰されました。

治療が終わっていない人は1日でも早く歯医者さんへ!

令和0年00月00日
川越市立茅野小学校
歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

A	問題なし
B	歯列・CO など
C	むし歯など

どこかに○がついていたと思います。おうちのひとと確認しましたか?

お知らせの見方

A: 健康です @

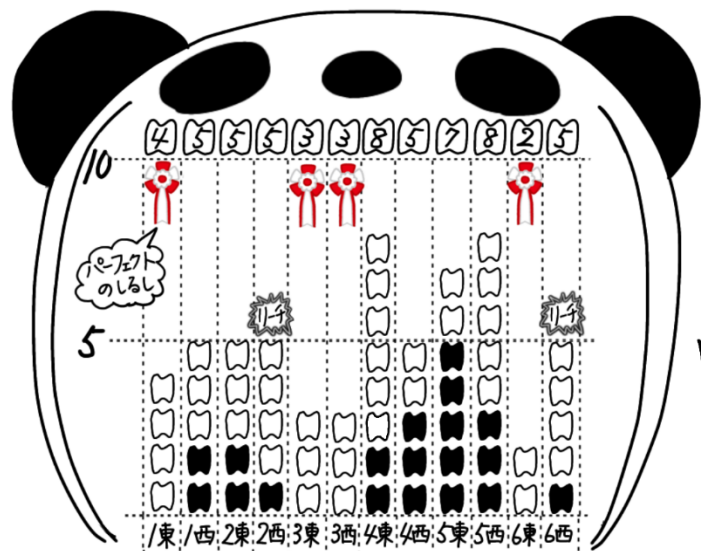
B: できれは歯医者さんに相談できるといいね

C: 必ず、歯医者さんに見てもらおう

→ Cの中でも、

41人 @ 治療完了

60人中



歯科医院での治療や相談が

- ☺ ... 終わった人
- ☹ ... 終わっていない人
- ☑ ... クラスの中で受診が必要な人数

目指せ! 全クラス100%!

☆ 歯科健診のお知らせについて ☆ (5月の歯科健診結果)

まだ治療・相談が終わっていないご家庭に、個人面談にてお知らせを配布しています。(ピンク) 早めの受診をお願いします。*むし歯以外でも、C(受診のお勧め)の場合には、受診が必要です。

11月21日(火)から 持走大会健康観察カードを記入しよう!

11月29日(水)の持走大会にむけて、11月21日(火)から、持走大会健康観察カードに自分の体調を記録しましょう。体育やおはようタイムがない日も記入して、学校へ来る日は毎日担任の先生に提出しましょう。当日は、カード右側の参加届への記入が必要です。記入もれ・印もれがあると参加できませんので、ご協力のほど、よろしくお願いします。



11月の保健目標

好ききらいなく なんでも食べよう

☆ 苦手なものも、一口は食べるようにしましょう

さげせ! クロ&キョロ

10月号のこたえ

表: 左上バケツの中

裏: 果物の皿・ブドウの粒