



ほけんだより11月

上三川町立北小学校
保健室
2021. 11. 1(月)

だんだんと日が短くなって、冬が近づいているんだなあと感じますね。本格的な冬になる前の、温かくておだやかな天気のことを「小春日和」といいます。小春日和のさわやかな秋空とやわらかい日差しのもとで、元氣いっぱい遊んでほしいなと思います。これからどんどん寒くなっていきますが、たくさん体を動かして、寒さに負けずに過ごしましょう！



今月の保健行事

- 5日(金) ピカピカ作戦
- 8日(月)～19日(金) 教育相談旬間
- 11日(木) スクールカウンセラー柳田先生来校

今月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

くもりや雨の日は、思わず「さむーい！」と言葉が出るくらい、寒い日が多くなってきましたね。
で・す・が！寒いからといって部屋の中にばかりいると、体がかたくなったり骨がもろくなったりします。
業間休みは、「全員外に出て遊ぶ」ということになっていますので、たくさん体を動かして健康的な体をつくりましょう。

【登校するときには、こんな服を選びましょう！】

- ①動きやすい ⑤着替えがしやすい
- ②汚れても気にならない ⑥ポケットがある
- ③ズボンやスカートのすそが長すぎない
- ④引っかけやすい素材が使われていない

<保護者の方へお願い>

学校では、業間や昼休みに外遊びを推奨しています。安全に気を付けながら遊んでいます。けが予防のために、動きやすい服装で登校させていただきますよう、お願いいたします。

また、体育や清掃時には体操着に着替えますので、着替えやすいものと、さらによいかと思います。

身に付けるものによっては、大きなけがにつながります。安全に学校生活が送れるよう、御協力をお願いいたします。

保護者の方へ

保健室からの お知らせ

今月は教育相談旬間や個人懇談があり、お子さまの成長について、様々な角度から見つめる機会となっております。また、学校には定期的にスクールカウンセラーの先生が来校しており、いつでも相談を受け付けています。

お子さまの成長に関することや子育てのことなど、相談したいことがありましたら、担任か養護教諭（横山）までお気軽に御連絡ください。

年内の来校日は以下の通りになります。

<11月11日(木)、12月3日(金)、12月16日(木)>

