

H.25. 11. 8
せとれりしもしなのしょうがこう
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

11月8日は

いい歯の日

瀬戸市では毎年、
・むし歯がない(今週は)
・歯肉炎や歯石がない
健康なお口の人を表彰
しています!! 下小では...
今年は172人が
表彰されました!

こんにちは。朝や夜、気温が下がって寒くなってきました。
マスクをしている人も多くなってきましたが、体調をくずしていま
せんか。体調をくずしている人は、生活リズムをととのえて、
まずは休養をしっかりとってくださいね。

11月のほけん目標
元気いっぱい運動しよう。



運動カをしてこんなからだに
なてね!!

★強い骨、筋肉をつけて、じょうぶなからだ★

からだは、動かしてつかれさせると、より強くなろうとして、どんどん強くじょうぶになれるのです。
筋肉がつくと、しせいもよくなれるよ!



★毎日、うんこがでるから★
「うんこガスマン! からだのびのびのじゃっ!」
からだを動かすと、おなかも動いて、うんこをどんどんねり上げます。また、おなかの筋肉(ふんきん)がついて、うんこを出す力になります。



★かぜに負けないからだ★
からだを動かすと、骨や筋肉だけでなく、からだの「はいい菌」やウイルスとたたかう力も強くなります。運動と食事と睡眠でかぜ菌をやっつけよう!!



いい空気ですごせていますか?

11月9日はいい(11)くうき(9)で換気の日です。いい空気ですわやかにすごしたいですね。

孝女室の換気しよう!
(空気の入れかえ)

朝

学校に来たら、まずまどを全て開けよう。



夜のうちにこもった空気をうつくしく!

放課

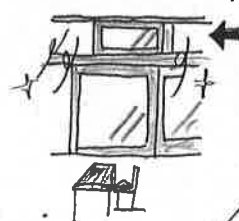
ろう下、外のまどを5分間はかならずあけよう。



えー! さむいー

授業中

天まどをあけよう。



こころもいい空気です!

いや〜なふんいき、こそこそばなし、わる〜ち... そんな空気みんなの中ありませんか?
自分のこころと向き合って、こころにいい空気をいれてあげてね。

