

あおぞら 11月号



平成27年11月6日 志木市立志木小学校

「**寒**なってきましたので、**風邪**には**ご用心**！！」

秋も深まり、紅葉の美しさが目を楽ませてください。いつの間にか季節が秋から冬へ、ゆっくりと移り変わってきて、すっかり朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、少しの冷え込みもずいぶん寒いように感じます。くれぐれも風邪にご注意下さい。

☆☆**今月の保健目標**☆☆

風邪に気をつけよう



手洗いのあと、どうしていますか？

手をあらった後や、鼻血やけがをして血がでてしまった時などハンカチやティッシュを持っていないと大変です。

「ハンカチは？」と聞くと「教室です・カバンの中にあります」と、身につけていない人がいます。

必要な時にすぐに使えるように常に持ち歩くようにしましょう

ポケットがない洋服でも、クリップでつけられるポケットをじょうずに活用している人もいますね。

そして大事なものは

毎日、きれいなハンカチをもつことです。

手洗いはだれでも簡単にできる病気の予防法です。

もうすぐ持久走大会



11月26日

11月19日は持久走大会前の臨時健康診断です。

20日から健康観察をおこなっていただき、持久走大会に向けて体調をととのえられるようご家庭でもご協力をお願いいたします。

持久走大会に向けて・・・！

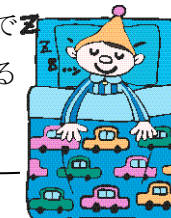
*健康観察を忘れない

*おうちの人やお友達と持久走大会の目標を話してみよう！

*早寝・早起き！

すききらいはし

ないで食べる



保健室のひとこま

前の日に転んだり、ぶついたりしてできた『あざ』がまだ痛い...
とって心配そうに保健室に来る子がいます。

「血はでてないけど押すと痛い...」と悲しそうにしています。

体の中では「しぜんちゆりよく」という力ががんばっています。

そこで、自分のけがの治る様子を「観察」してみることにしました。

次の日から、どうなっているか保健室に知らせにきました。

「小さくなってきたよ」「もう痛くないよ」「きずがなくなったよ」

と、笑顔いっぱいです。みんなは元気になる、すごいパワーを

もっています。