



げんきのもと

岩美南小学校 保健だより

No.10 (H26. 10. 24)



今度こそ！ マラソン大会がんばろう！

27日(月)は、先日雨で延期になった校内マラソン大会を予定しています。休日の間も生活リズムを崩さず、体調を整えてのぞみましょう！子どもたちがベストを尽くせるよう、ご協力よろしくお願いします。水筒やタオルを持たせてください。

今度こそ、晴れますように！！

早ね・早おき・朝ごはんで 元気もいもり！！

マラソン大会直前生活チェック パート2



マラソン大会に備えて、生活習慣をチェックしてみましょう。

学校へ提出するものではありません。各ご家庭でご利用ください。

26日(日) ねた時間 じかん	8時 じ より前 まえ ・ 8時～9時 ・ 9時～10時 ・ 10時よりおそい
27日(月) 起きた時間 おきかん	6時 じ より前 まえ ・ 6時～6時半 ・ 6時半～7時 ・ 7時よりおそい
27日(月) 朝ごはん あさ	しっかり食べた た ・ まあまあ食べた ・ 少し食べた すこ ・ 食べていない
27日(月) 今日の体の調子 きょうからだちょうし は	とても元気 げんき ・ まあまあ元気 ・ あまり元気ではない

※けがをしていたり、体調がよくない場合は事前に担任までご連絡ください。

歯みがき強化月間のお知らせ

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月は歯みがき強化月間です。

●夜の歯みがきががんばり週間

期間：11月6日(木)～12日(水) 7日間

配布：11月6日(木)

●給食後の歯みがきががんばり月間

全児童を対象に、給食後の歯みがきを呼びかけるとともに、各学級ごとに「歯みがきチェック(歯の染めだし)」を行います。歯ブラシ・コップを忘れずに持たせてください。また、歯ブラシの毛先が広がっていないか、確認もお願いいたします。

今回も各ご家庭におせわになります。

ていねいに、時間をかけてみがける人が増えるといいな、と思っています。

寒くなってきたので、お風呂で歯みがきタイムもいいですね。