

ほけんだより NO. 10

2021年(令和3年) 11月

# すくすく

福山市立大谷台小学校 ほけんしつ

11月の  
ほけん目標

## マラソン大会におけた 体づくりをしよう!

だんだんと寒くなり 日が短くなって、近づく冬を感じますね。

今月の10日から12月のマラソン大会に向けて、朝の全校かけ足が始まりました。

からだの調子をしっかり整えて、自分の目標に向けて、がんばりましょう!

ゲームなどの時間を短くしたら、早くねられるね☆



はや早ね・早おき

早おきをしたら、ゆっくり朝ごはんを食べられるね☆



うんどう運動



あさ朝ごはん



ゲーム・スマホ・テレビ

### ☆11月15日~19日は元気もりもり週間です!☆

今年度2回目の元気もりもり週間です。家庭学習時間、テレビやゲームの

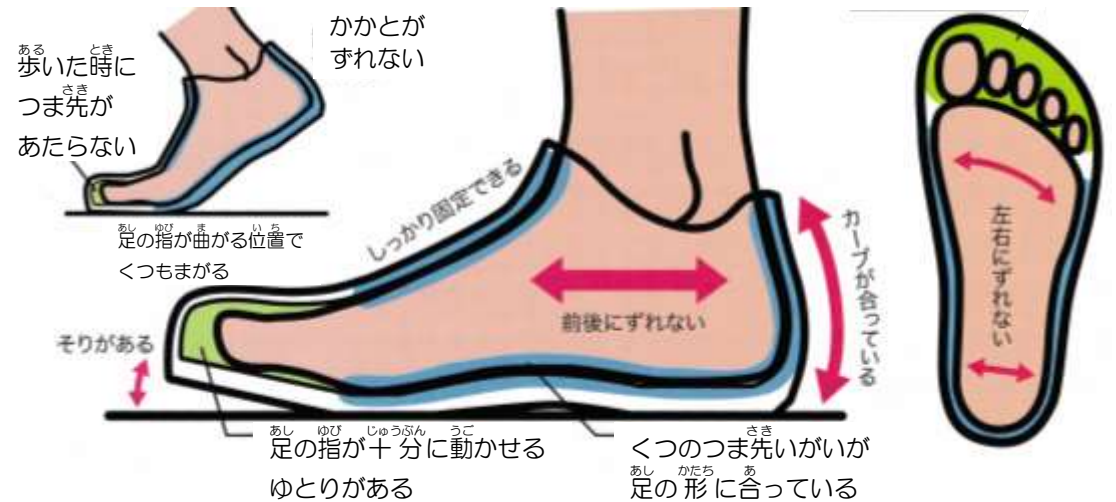
時間、ねる時こく、おきる時こく、朝ごはんの5つをすべて達成できるように、

もう一度自分の生活リズムを意識してととのえてみましょう!

とくに「ねる時こく」を守れるように すごしましょう!

## マラソン大会の前に 運動ぐつのでんけんをしましょう!

最近、くつのかかとをふんでいる人を見かけます。自分の足の大きさに合ったくつをはいていないと足のケガや病気につながります。今はいている運動ぐつが自分の足に合っているかてんけんしてみましょう!



### 保健室からのお知らせ

公益財団法人渋谷育英会 福山通運様

から児童用マスクを1人1箱(50枚)寄付していただきました。

これからも感染症予防のために、マスクを正しくつけましょう!

20日(土)の学習発表会の時 玄関にて、児童数のマスクをお持ち帰りいただきますようお願いいたします。



### ハンカチもティッシュも持っていますか?



手を洗ったあと 服でふいていませんか?  また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう



鼻が出たとき すずっていませんか?  鼻水の中にはウイルスがいっぱいいます

ティッシュで優しくかみましょう