

生活部だより

文責 溝上順一

冬の服装について

1. ポケットに手を入れて歩かない。

- ・冷たいときは、手袋をする。

2. カイロは原則持ってこない。

- ・体調が悪い時には持ってきても構わないが、担任へ連絡をする。

3. マフラー・ネックウォーマー・手袋は室内では着用しない。

- ・マフラーは、気をつけて着用する。(登校中、車に巻き込まれる可能性がある。)
- ・登校後はランドセル等の中にしまう。

4. 耳あてやフードは、原則として着用しない。 (音が聞こえにくく危険なため。)

- ・しもやけなどの事情がある場合は、担任へ連絡をする。

5. 室内では、上着(防寒着)を脱ぐ。

- ・気温に合わせて脱いだり着たりできるように重ね着をする。
- ・上着は、腰や肩に巻かず、椅子にかける、棚に入れるなどする。

冬の体育の服装について

- ①体操服の下に長袖のシャツ(アンダーシャツなど)を着て体育をしない。
- ②防寒着は体操服の上から着る。前がチャック等で開く服は、必ず閉めてから体育を行う。
- ③体操ズボンの下にタイツ等ははかない。

※女子児童で登校時にタイツなどをはいてくる場合は体育用に靴下を持ってくる。

図書だより



文責 秀島伊都子

青少年読書感想文コンクール入賞者紹介

全校で209人の人が読書感想文に挑戦してくれました。自分の感じたことを、言葉にできるって素敵なことですね。

図書館まつりが開催されます!!!

11月16日(月)から20日(金)まで武雄小学校の図書室で実施します。図書委員会の児童が工夫を凝らしていろいろなイベントを計画しています。「読書の秋」を満喫し、たくさんの本との出会いをしてほしいです。



北川文庫のコーナー登場

昨年度、武雄小学校をご退職された北川哲徳先生より、たくさんの本を寄贈していただきました。図書室入口左手に、コーナーを作っています。機会があれば、ご覧ください。

佳作	1年 津山朱里
	1年 金岩幸穂
	2年 花谷敬太
	2年 岡村莉理子
	3年 山崎愛來
	5年 浦郷杏平
	5年 松尾 董
	6年 溝上奈夏
入選	3年 池脇勇太
	4年 井上碧唯
	5年 柳瀬小春
	6年 辻本千瑛
準特選	3年 辻風乃可
	4年 江口櫻介
	4年 山口心寧
特選	6年 大西 渉

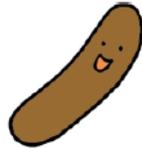


日々の 排便 どうですか？



毎日うんちをすることは、元気に過ごすためにとても大切なことです。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活リズムをつくるのが大切です。

うんちを観察してみましょう！うんちは体からの大事なお便りです。



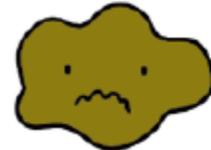
バナナうんち

黄色がかった茶色で
においの少ない
健康的なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足
運動不足で
便秘気味なうんち



ユルユルうんち

食べすぎ・冷たいもの
の取りすぎで
体調不良なうんち

～ よいうんちを出すために ～

① 朝ごはんは、毎日きちんと食べましょう

空っぽの胃の中に朝ごはんが入ると、その刺激で腸が活発に動き出します。この時がうんちを出すチャンスです。早寝早起きをして、朝ごはんとトイレの時間を十分確保しましょう。

② 食物繊維をしっかりとりましょう

胃や腸で水分を吸収して膨らみ、便の量を増やし、腸を刺激して腸の動きを促します。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれる働きもあります。穀物、いも類、豆類、ひじき、寒天、果物などに食物繊維が豊富に含まれています。

③ 水分をたくさんとりましょう

夏の暑い時はたくさん水分をとっていましたが、だんだん涼しくなり水分の摂取量が減ってきていませんか？水分の摂取量が減ると、便が硬くなり便秘になりやすくなります。朝起きてから、水や牛乳等をコップ1杯でも摂る習慣をつけると、腸が活発に動き出します。

④ 運動をして、腸の動きを促しましょう

身体を動かすことで、血流が促進され、腸の動きもよくなります。腹部のマッサージも効果的です。おへそのまわりを時計回りに「の」の字をかくようにマッサージをしましょう。



歯科検診を行います



秋の歯科検診は、春の歯科検診で「むし歯」「要注意乳歯」があった児童を対象に、むし歯の進行がないか、治療状況を把握するために行います。11月17日(火)5・6年生、19日(木)3・4年生、24日(火)1・2年生です。対象者には後日お知らせします。

歯ブラシ・コップを忘れずに持たせてください。歯ブラシの毛先が広がっていたら交換をお願いします。