



令和4年11月10日 玉島小保健室



おだやかな天気が続いています！



11月に入ってからは、ポカポカ天気が続いています。

この時期のポカポカ天気を「小春日和」言うそうです。小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味するそうです。ちょうど、今の時期のことですね。

朝晩は、ぐーんと冷え込むようになってきましたね。8日夜の皆既月食×天王星食のおつきさまを見ましたか？なんと442年ぶりの珍しい天体ショーだったそうです。赤銅色のステキなお月様の瞬間に出会えたことに感激しました

こよみのうえでは、11月7日が立冬でした。冬の準備です。大村神社の大きないちよの木も日に日に黄色くなってきています。運動場の木々も赤くそまってきました。

14日月曜からマラソンタイムも始まります。少しずつ走ることに慣れていきましょう。

かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 に入る文字は何か？

元気のための3つの**ポイント**

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、**4** つめの**ポイント** が出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

4 つめの**ポイント** は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



じきゅうそうきろくかい お 持久走記録会に向けて

11月22日(火)は、持久走記録会です。その日は、お家の方や地域の方、たくさんの方の応援があります。

みんなのがんばりを見ていただきましょう！！

人は、得意なものと不得意なものがあります。持久走が苦手な人にとっては、いやだなーという気持ちもあるでしょう。でも、苦手だからといって『いやだいやだ！』と思うより『タイムを1秒でも縮める！！』とか『このあたりからラストスパートをかけて、全力で走ってゴールする』などなど、自分で目標を決めて、その目標達成のためにがんばってみましょう。きっと、足も心も軽くなると思いますよ。

すいみんを
しっかりとる



あさごはんを
たべてくる



じぶんのペースを
みつけてはしる



トイレのマナー



11月10日はトイレの日です。自問掃除をしている玉島小

は、5つの玉をみがきながら、いっしょうけんめい掃除をしています。トイレに流し忘れの「うんこ」があっても、もくもくとみがいています。1人1人がトイレのマナーを守ると、使いやすい気持ちの良いトイレになります。みんなで、トイレのマナーを守りましょう！！



ペーパーは必要
ぶんだけ使う



ながわす
流し忘れの
ないように



よごしたら自分で
きれいにふこう



スリッパを
そろえる