



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、春のことに感じますが、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探そう

**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  
な分だけ使う



なが  
わす  
れ  
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