

# ほけんだより

令和5年11月6日 玉島小保健室



## てんき つづ 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。

1年中インフルエンザが流行するようになりました。イベントが多く、人の集まる所に行くことが多い時期です。気温差が大きく、のどを痛めたり熱が出たりと、体調をくずす人も多くなりました。コロナ禍で学んだ基本的な感染症対策をしましょう!!

こよみのうえでは、11月8日が立冬です。冬の準備です。大村神社の大きないちょう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。

13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。



## 11月8日は「いい歯の日」

玉島小では、給食後に歯みがきをして、お口の中の健康に力を

をいれています。歯みがきセットを忘れてくる人がいるので、忘れないように持ってきてください。

かむといいこと

かむことは、体全体にいいことがいっぱい!!



コップは、必ず持ってきてください



むしばよぼう



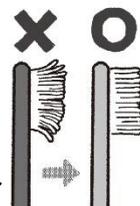
しょうか  
消化を  
たすける



のう  
脳が  
かっばつ  
活発になる



は  
歯ならびが  
よくなる



ひろがったら、こうかんしよう



# 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(水)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！！



よごれたらふく



だんし  
男子：  
いっほまえ  
一歩前へ



ようしき  
洋式：  
ふか  
深くすわる



わしき  
和式：  
まえ  
前にすわる