

おうちのひとと  
いっしょによみましょう!



いくみしょうがっこうほけんだより

# えが お 11月

平成22年 11月1日 伊久美小学校 保健室

いくみやまいろもだんだんか変わってきました。ここ数日(すうじつ)で、急に(きゅうに)寒(さむ)くなってききましたね。オペレッタの本番(ほんばん)に向けて、体調(たいちよう)を整(ととの)えていきましょう!

## じょうずな服(ふく)のきかた



ひとの体(からだ)は、暑(あつ)くても寒(さむ)くてもいつも一定(いっぺい)の体温(たいおん)をたもっています。そのしくみがうまきはたらくように、気温(きおん)や体(からだ)の調子(ちょうし)にあった服(ふく)のきかた(かんが)を考えてみましょう。

**したぎをきよう!**

あせ汗(あせ)をすって、体(からだ)が水分(すいぶん)でひえるのをふせぐ役目(やくめ)をします。

**素材(そざい)のちがうもので重ね着(かさぎ)をしよう!**

め(め)の布(ぬ)のあみめがちがうので、外(そと)の空(くう)気(き)を入(はい)りにくくしてくれます。

**かさぎ重ね着(かさぎ)は3~4枚(まい)までにしよう!**

うすいものを重ね(かさ)た方が(ほう)あたたかく、動き(うご)やすくなります。

**せいけつなものを着(き)よう!**

いぬく衣服(いふく)が汚(よご)れていると、あたためるはたらきが、弱(よわ)くなります。

### 11月のほけん行事(ぎょうじ)

しんたいそくてい ほけんしどう 身体測定・保健指導 あさ じかん しょう 朝の時間 ほけん室(む)でやるよ! たいいくぎ 体育着(たいいくぎ)をじゅんびしてね!	10月27日(水)	1ねんせい
	10日(水)	2・3年生
	24日(水)	4・6年生
じきゅうそうきろくかいまえ 持久走記録会前 げんきカード 26日(金)にわけます。	27日(土)~12月3日(金)	ぜんいん 全員
はみがき教室(きょうしつ)	30日(火) 5時間目(じかんめ)	ぜんいん 全員

今(いま)月は「おはしのもち方(か)」についておはなしするよ!

★もちもの★  
 はぶらし・コップ・てかがみ・タオル(ハンドタオルか長いもの)・せんたくばさみ(1~2個)・赤(あか)えんぴつ

# 保護者の皆様へ

## 視力検査をおこないました！



10月は「視力検査」を行いました。視力検査の結果を全員に配布しました。結果を見ていただけたでしょうか。4月の結果と比べて視力の低下が見られるお子さんがいました。「見えにくい」ということは普段の生活にも学習にも影響が出てくると思います。心配な場合は受診をお勧めします。

## アウトメディアへのご協力ありがとうございました。

アウトメディアへのご協力ありがとうございました。子どもたちと話す中から、「食事の時はテレビはついていないよ。」「うちにはゲームはないし、あんまりテレビも見ないよ。」ということを知りました。うさぎコース（食事の時はテレビを消す）、キリンコース（ゲームやテレビを1日2時間までにする）に取り組んだ子が多かったです。これをきっかけにして、ご家庭でテレビやゲームの時間を決めるなどしてみてください。



## 給食試食会&学校保健委員会について



本年度も給食試食会&学校保健委員会を開催します。

日時 12月6日(月)

時間 給食試食会 12:00~12:50

学校保健委員会 13:30~15:00

本年度の学校保健委員会は『朝ごはんのミラクルパワー』と『生クリームからバターを作ろう!』です。明治乳業の方を講師に招きお話と体験を行います。

別紙で出欠席をとりますので、11月8日(月)までに担任にご提出下さい。持久走記録会と日程が近くなってしまい申し訳ありませんが、ぜひご参加下さい。

## 提出物のおねがい

12月の持久走記録会に向けて、体育の授業で練習がはじまります。そのため、事前の健康調査を行います。お子さんの健康状態を記入し、11月5日(金)までに担任へ提出してください。また、何か心配な点等ありましたら、担任・養護教諭までご連絡下さい。

