

ほけんだより 11月

令和元年 11月5日 牧野小学校*ほけんしつ*

トイレを使った後は、自分が次に使うときを思い浮かべて、気持ちよく使えるようにしてから出るようにするといいですね。

①早めに、よゆうをもって! → 「ギリギリまでがまん②」はトイレや洋服をよごす原因です。

②忘れものをチェック!! → 流し忘れやごみの捨て忘れはありませんか?



11月の保健行事予定

*全学年、体重測定を行います。

*27日(水) …ブラッシング指導(3年生)



11月8日は
いい歯の日!

おうちのかたへ

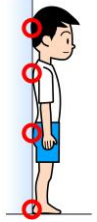
登下校を含む学校管理下でおきました災害につきましては「独立行政法人日本スポーツ振興センター」または「枚方市学校園安全共済会」より給付制度があります。給付事由が生じた日から2年間以内に申請しなければ時効になり請求権がなくなります。対象となるご家庭で、書類を未提出の方、また書類を紛失された方はお知らせください。



いい姿勢って???

かべに背中を向けて、頭の後ろ・肩甲骨・おしり・かかとがついている

状態で立つとよい姿勢になります。でも、これがなかなか難しい!



11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか?

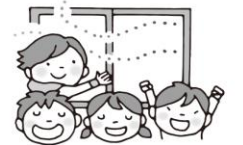
生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にある魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



スピッツバルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。



なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか? 理由は、船が入れるようになりたくさんの方がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをすることが大切です。

