

ほけんだより 11月

令和2年11月2日 牧野小学校＊ほけんしつ

トイレを使った後には、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⑥」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（体重測定は実施しません） ★

16日（月）歯科検診3年

19日（木）歯科検診4年

26日（木）歯科検診2年

朝、しっかり歯みがきしてから登校してください！



~~~~~

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？？？

かべにかかとをつけて“氣をつけ”をします。いい姿勢で立つと腰の部分に
手のひら 1.5 公分のすき間ができ、かかとの他にふくらはぎ、おしり、肩甲骨、
頭の後ろの5ヶ所がかべにつくはずです。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。水の中にいる
魚だって、水の中から酸素
を取り入れています。



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、酸素を取り入れます。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。

