

ほけんだより

播磨高原東小 ほけんしつ 11.17 発行

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。まだ、寒さに体がなれていないこの時期、背中がまるくなっていますか？寒いと思ったら一枚はおって防寒対策をしましょう。ピンとのびた背中がすてきですよ。

かぜ症状、早めに受診を・・・

「せきがでます」「のどがいたい・・・」といって不調をうったえる児童が増えています。体調がわるいと感じたらむりをしないようにしましょう。はな水やせきが多く出るときは、学習にも集中できませんね。気になる症状がある場合は、早めに病院への受診をお願いします。



おうちの方へ

近隣の学校でもインフルエンザがはやっています。インフルエンザでお休みする場合は「出席停止」となります。病院で診断されましたら、すみやかに、学校までご連絡ください。

● インフルエンザによる出席停止期間 ●

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
抗インフルエンザ薬の効果で熱は下がっても、ウイルスの感染力はしばらくの間残っているとされています。医師の指示を守って登校してください。



けんこうかけ足 がんばっています！

14日からけんこうかけ足がはじまりました。体をきたえるためにも、続けてがんばる力をつけるためにも、この季節に全校で取り組んでいます。走るのがとくいな人もちよっぴり苦手な人も、自分の目標を決めてがんばりましょう。



栄ようたっぷりの
朝食を食べよう



準備運動はしっかりと



夜は早めに休もう

「はたらく」ってどういうこと？ ～きんろう感謝の日～

みなさんが毎日食べている給食も材料を育てる農家さん、材料を運ぶ車の運転手さん、献立を考える栄養の先生、材料を使って調理する調理員さん。たくさんの方の人の仕事に関わっていてひとつでもかけたらみなさんは給食を食べられません。

11月23日は「きんろう感謝の日」。はたらくの人々を尊敬して、おたがいに感謝し合う日です。おうちの人や学園の先生に、仕事の話聞いてみましょう。