

# すくすく



平成30年11月12日(月)  
 海南市立南野上小学校  
 ほけんだよりNo. 10

## 冬に近づく11月

だんだんと寒くなってきて、毎朝ふとんから出たくない、そんな季節になってきました。先生は毎年この時期になると、あたたかいくつしたをはいて、分厚いふとんを2枚かぶって、カゼをひかないようにしています。(年中鼻はつまっていますが・・・) みなさんは体をあたためるためにどんなことをしていますか？

## できているかな？せきエチケット

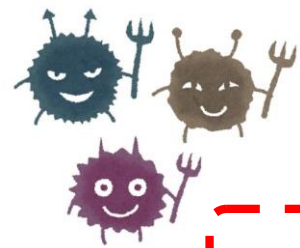
いつもこんなせきやくしゃみのしかたをしていますか？

- ★手でおさえない、人にむけてする、マスクをしていない★



上に書いてあるしかたと・・・

せきをすると10万個のウイルスがおよそ2メートル先にとびくしゃみをするとウイルスがおよそ3メートル、車の速さ以上の勢いでとびとされています。



\*ウイルスって目に見えないけれど・・・

◎目に見えないからこそ自分のためにもお友だちのためにもせきエチケットって大事！

## せきエチケット 3つのルール

人にむけてしない

うででおさえる

マスクをする



自分で持ってくるのが大切ですが

もし、マスクをわすれたら・・・

職員室に用意してあるのでもらいにきてくださいね。



## マラソン記録会の練習が始まりました



### \*本番のために\*

◎自分の目標を決めて練習する

◎走りやすいくつをはく

◎自分のペースで走る

◎準備体操をしっかりする

◎体調の悪いときは無理をしない

がんばるぞ～！



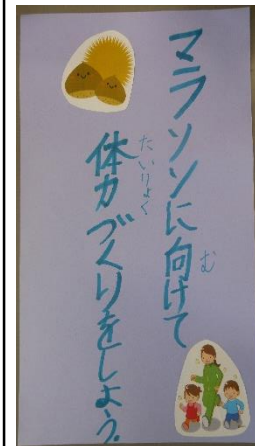
◎寒さに負けない体をつくる

※試走・本番では学校の外に出て走ります。歩行者や車に気をつけて走りましょう。

### 今月の目標

先月の給食委員会の目標である「食欲の秋」なのでいつもより多く食べよう」をみんなが意識して取り組むことができました。たくさんおかわりをしてくれたので、ごはんやおかずが残ることが少なくなりました。

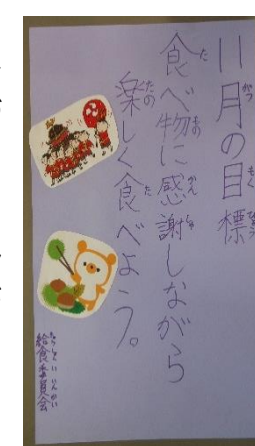
#### 体育委員会



「マラソンに向けて体力づくりをしよう」

練習をいっしょうけんめいがんばりましょう。

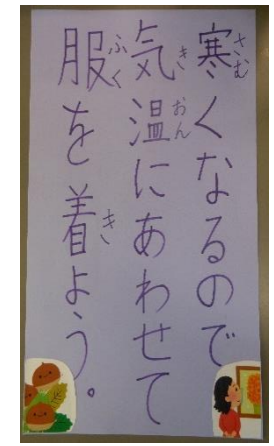
#### 給食委員会



「食べ物に感謝しながら楽しく食べよう」

5・6年生が考えたみなみまつりのテーマと合わせています。

#### 保健委員会



「寒くなるので気温にあわせて服を着よう」

季節の変わり目はカゼをひきやすくなるので気をつけましょう。

### 動物もむし歯になるの？

ヒトは歯みがきをしないとむし歯になってしまうよね。では、動物はどうなのかな？ ペットの犬の口は？ 野生のライオンはむし歯になるの？

#### ペットの口

むし歯には、ほとんどならないんだ。むし歯になるほどたくさんの砂糖をめったにとらないからだ。でも、ヒトみたいに甘いものをたくさん食べると、むし歯になるかもなあ。

#### 野生のライオン

むし歯にならないよ！僕たちが食べる「肉」には砂糖が含まれないし、口の中におし歯菌がないんだ。

むし歯になる動物と、ならない動物の違いがわかったかな？ それは…「砂糖」。砂糖は、むし歯菌のおやつになるんだ。甘いおかしはほどほどにしようね。



### 体や心

疲れていませんか？ つらいこと・悲しいことなんでも相談しに来てね

