



# 持久走大会の練習がはじまりました

11月1日の持久走大会に向けて練習が始まりました。目標を持って本番に向けて練習に取り組みましょう。また、走って体力をつけることでかぜ予防にもなります。これからの季節を元気に過ごせるようにしっかり体力をつけましょう。

## 持久走練習で気をつけること

### 練習前

- \* しっかり睡眠をとる
- \* 朝ごはんを食べる
- \* 準備運動をする

### 練習中

- \* 具合が悪くなったら無理をしない
- \* こまめに水分補給をする

### 練習後

- \* 整理運動をする
- \* 汗の始末をする



## かぜの流行る季節になりました

涼しくなってきたせきやくしゃみ、鼻水などかぜの症状がみられる人が多くなってきました。2学期も元気に過ごせるようにしっかり予防しましょう。かぜ予防の効果的な方法の一つが手洗いです。みなさん、しっかり手洗いしていますか。

### ハンカチの役割

#### ☆ 手洗いの手順 ☆

- ① 水でよく手をぬらした後、石けんをつけて手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をこするようには伸ばす。
- ③ 指先・つめの間をこすり洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指を手のひらでにぎってねじり洗う。
- ⑥ 手首をつかんでねじり洗う。
- ⑦ 清潔なハンカチやタオルでしっかりふく。



\* 手をふく。

\* 汗をふく。

\* 涙をふく。

\* 火事の時に口や鼻をおおう。



ハンカチがランドセルや机の中に入ればなしの人はいませんか。常に持ち歩くようにしましょう。

### 10月中

- ・ 視力検査 → 春の健康診断で視力がB以下でまだ病院をしていない児童を対象に実施します。
- ・ 色覚検査 → 4年生の希望者を対象に実施します。

### 11月1日

尿検査、持久走大会当日の保健調査回収

