

# ほけんだより 11月

座安小学校 保健室発行  
平成30年 11月号

平成最後の運動会は大いに盛り上がり、座安っ子達の成長を感じることができました。どの学年も工夫を凝らし、すばらしい演技でした。運動会の疲れが残っているな…と感じたら、夜は早めに休むなどして、体調を整えられる環境づくりをお願いします。

## 赤・黄・緑 毎日の食事バランスよく食べよう！！

| 赤組の目標  | 黄組の目標   | 緑組の目標  |
|--|---|--|
| からだをつくるぞ   | エネルギーになるぞ   | からだの調子を整えるぞ  |
| <b>委員長</b><br>お肉くん<br><b>副委員長</b><br>ミルクさん<br>大豆さん<br>魚くん<br>卵さん<br>ヨーグルトさん<br>チーズくん | <b>委員長</b><br>ごはんさん<br><b>副委員長</b><br>パンくん<br>うどんさん<br>そばくん<br>パスタくん<br>ポテトさん | <b>委員長</b><br>緑黄色野菜くん<br><b>副委員長</b><br>フルーツさん<br>きのことくん<br>淡色野菜さん |

おしゃれ度より

## 元気に遊べる服装を

最近の子どもたちは、とてもおしゃれ。かわいい服装やカッコいい服装が似合っています。でも、一番大切なのは「活発に動ける」こと。自由な動きを邪魔するような過度の装飾は避けてあげてください。

またこれからどんどん寒くなりますが、適度な保温ができて、自由に遊べる服装で、送り出してあげてください。



### うすいものを重ねましょう

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かいです。またうすい衣服のほうが、動きやすく機能的です



### 着脱しやすいものを選びましょう

子どもたちは動くと汗をかきます。自分で着たり脱いだりしにくいものは、避けてあげてください

