



令和4年11月4日
志木市立志木第三小学校
保健室

朝晩と冷え込む日が続き、欠席や体調不良を訴えて保健室へくる人が多くなってきました。早寝・早起き・朝ごはんの基本をしっかりとおさえ、持久走大会へむけて体調を整えておきたいですね。



学校の廊下はヒンヤリとしていますが、教室の前を通ると皆さんの熱気が感じられホカホカすることがあります。ただ、体育や休み時間の外遊びで汗をかいた後などは、冷えることがありますので、調節のできる服装で登校するといいですね。



持久走大会において少しずつ練習が始まっています。持久走は心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに

大変よい全身運動であり、苦しさに負けないで走り通すと、体力だけでなく精神力を養うこともできます。ま

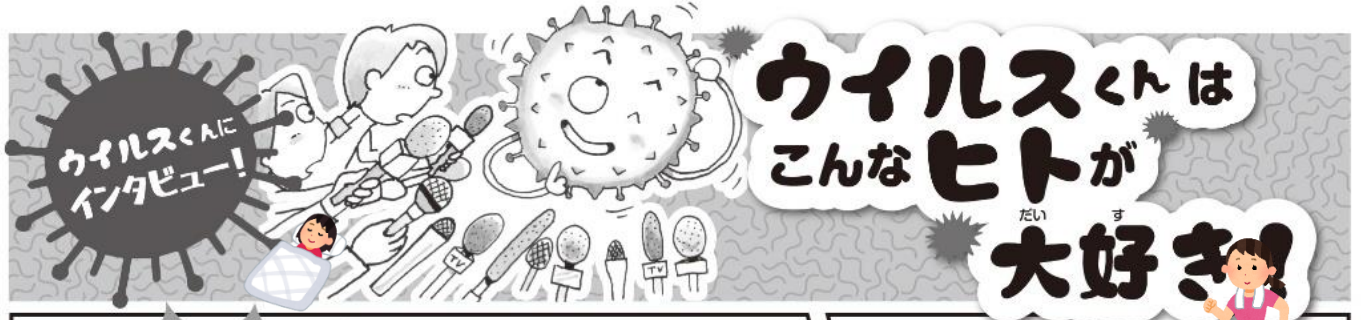
た目標をもって練習することで、走りきった後に達成感や満足感を味わうことができるのも、持久走の醍醐味

です。「最後まで走りきる」「一生懸命走る」など、自分なりの目標をもって頑張ってください。

【持久走大会前の内科検診を実施します】 *欠席した場合は、保護者引率で校医を受診します。

- ①11月8日(火):かしま・1・2・5年生 ②11月10日(木):3・4・6年生

持久走大会において、こんなことに気をつけましょう。



ウイルスくんは
こんなヒトが

大好き!

くしゃみやせきを
手で押さえない子!

おかげで他の子のところまで
飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!

家に帰ったときや、
ごはんの前に洗わない子が
特にスキ!

窓を閉め切った
部屋にいる子!

外に追い出されず、一緒に
いられてしあわせだな~

夜ふかしをする子!

寝不足の子はめんえき力がない
から、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中
によく行く子!

仲良くなるチャンスが
いっぱいあるよ



病気にならない (ウイルスくん嫌われる) ためには、どうすればいいかわかったかな?