



# ほけんだより



令和3年度10月26日

長岡北小学校

保健室

気候が秋らしくなってきました。季節の変わり目と運動会練習が重なり、疲れていたり体調を崩したりしている人が多いようです。10月に入り、学校をお休みする人が多くいました。栄養のある食事・たっぷりと睡眠をとって、おうちではしっかり体の疲れをとりましょう。習い事など、いろいろなことがあるかもしれませんが、今の時期は特にいつもより早めに寝られるといいなと思います。

また、学校では、上着を着ている人が増えてきました。その日の気候に合わせて洋服の中の肌着を調整したり上着を着たりして、体温調節をしましょう。運動会本番が近づいてきています。みなさんがベストを尽くせるよう応援しています！！



運動会に向けて  
練習がんばっています！



## お知らせ

11/2(火)～11/8(月)の間、歯みがきカレンダーを実施します

①おうちで朝と夜の歯みがきができたらハーミーの風船に色をぬりましょう。

②8日(月)に「はみがきでがんばったこと・思ったこと」を書きましょう。

※「★★はみがき はげまし メッセージ★★」の欄には、学校からのコメントを書くので、何も書かずにだしててください。

9日(火)に担任の先生に提出しましょう。

例)



はみがきでがんばったこと、思ったことをかきましょう

感想をか

★★ はみがき はげまし メッセージ ★★

※かかない※

\*\*\*おうちの方へ\*\*\*

歯みがきカレンダーは、市内の各校、各園で実施します。ご家庭での声かけをお願いします。

ねんせい  
4年生

いのち じゅぎょう おこな  
命の授業を行いました

10月14日（木）に桃太郎助産院の小柳先生、古田さん、浜村さんをお招きして、命の始まりから誕生までのお話を聞きました。『人間は、性別、目や皮膚の色、身長など関係なく、みんな同じ人間であり、いない人はいません。1人1人役割をもって生きていること。』や『次の命につなぐために、男性・女性に分かれている。』などお話を聞きました。



## 生まれたばかりの自分（赤ちゃん）にメッセージ♡



はじめは3gしかなかったんだね。今は30kg近いんだね！

9才になった今はサッカーの練習を頑張っているよ！

あと、今は130cmくらいある身長もはじめはコンパスのほりをさした後の穴ぐらの大きさだったんだね。背が伸びるように10時には、ねるようにしてるよ！

朝香太惺



4年生は、社会の地震のことや命の勉強をしているよ。障害のある人にもあったりするよ。いろんな体験をしてとてもおもしろいよ。赤ちゃんはすごく重いよ。これからすごく大きくなるよ。みんなおんなじ人間ということ勉強したよ。みんな大切なそんざいなんだよ。はだの色がちがいで、誰がえらいとかないよ。あと人のからだをぜったいにばかにしちゃだめだよ。

矢田太我



## おうちの人へのメッセージ♡

みんな同じ人間だからみんなと同じように接しているよ。自分の体と違っていても普通に接しているよ。

関野よしのすけ

いつもおいしいごはんをありがとう。おかげで大きくなりました。ありがたいしいつもやさしくしてくれるのしかわいいといってくれてうれしいとおもいました。

宮田拓実

生んでくれてありがとう

村上智樹

参観して下さった保護者の皆様、  
ありがとうございました。