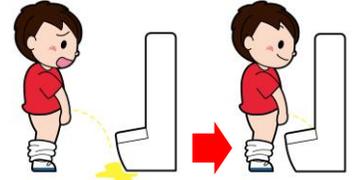


11月10日は トイレの日

いつも
きれいなトイレが
いいね!



川本南小のトイレは4年生以上みなさんがきれいにそうじをしてくれています。いつも、ありがとうございます！実は、おそうじの人たちが困っていることがあります。それは、トイレの使い方のマナーが悪い人がいて、トイレがひどく汚れていることです。おしっこやうんちが便器の外へはみ出さないように男子の小便器や和式トイレでは便器に近づいてください。



いっほまえ
一歩前へ!!

掃除をしてくれている人への感謝の気持ち、次に使う人への思いやりを忘れずに、きれいに使ってください。



汚してしまったら、ペーパーでふき取っておこう!

体温のひ・み・つ 「低体温」

普段の体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのは、よく食べて、よく動いて、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。

疲れやすい
低体温だと...
集中力が
ない
風邪をひ
きやすい
など...

運動

筋肉は熱を作る大切な場所。
毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。
夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝・早起きで睡眠リズムを整えます。
朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

11/26(金)は 校内持久走大会 です!! 予備日11/30日(火)

11/26に校内持久走大会が行われます。1週間前からご家庭での健康観察をお願いしたいと思います。大会当日の朝は、特にしっかりとお子さんの体の様子を観察してください。よろしくお願ひします。持久走大会事前内科検診があります。



11月10日(水) 午前9:30~ 1・2・3年・ことり

11月17日(水) 午前9:30~ 4・5・6年

「南小元気アップカード」を11月5日から実施させていただきます。実施の際には、家庭におたよりとカードをお渡ししますので、よろしくお願ひいたします。

