



- チャレンジ
- 笑顔
- 学び

1/19の校内チャレンジ走大会に向けて取り組んでいます。7:50から8:00の10分間が朝の自主練習タイムです。早登校してチャレンジする子が増え、活気ある朝の風景です。今帰仁小 HP→



## ～けがの予防 講習会～ 5年



正しいストレッチ法を  
教えていただきました!

けがの防止には  
柔軟性が大切  
です!



ストレッチし  
チャレンジ走  
もがんばる  
ぞ!

運動の2極化が言われている昨今、保健室来室状況から転倒でのけがや捻挫が増えているようです。けがの防止や成長期の子供たちにとって特に柔軟性が大切。そこでストレッチで柔軟性を高め、適度な運動、食事、睡眠をすることで健康な体作りができることを学びました。体が硬いと身長が伸びにくいそうです。お風呂上がりのストレッチは効果的です。

### 保健委員会の発表!



歯の健康に  
ついて

むし歯なし表彰式が11/15に行われました。6年間むし歯なしが友利寧温さん、照屋幸奈さん、仲宗根玲音さん、松永凜志朗さん、柳堀圭亮さん、湧川美琉さんの6名でした!  
全校では、むし歯なしの児童が160名でした。6-2が16名、1-2, 2-1, 4-1, 5-1が15名となっています。健康で丈夫な歯をいつまでも持ち続けたいですね!  
光らせよう あなたの個性と きれいな歯

### 各学級で表彰式をおこないました



みんな、  
おめでとう!