

# ほけんだより



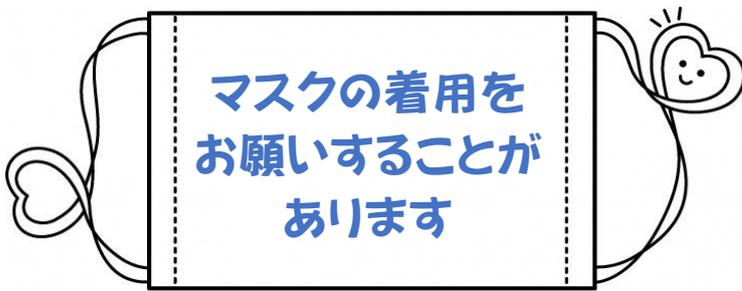
令和5年12月吉日  
乙女小学校 保健室

2023年も残り1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩す人が増えてきたように感じます…。冬は、みなさんが楽しみにしているクリスマスや冬休み、お正月などイベントが盛りだくさんです。思いっきり楽しむために、規則正しい生活をし、体も動かしてかぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



## インフルエンザが流行しています

本校でも、インフルエンザが流行し始めました。インフルエンザは感染力がとても強く、広がりやすいです。手洗い、マスク、換気などの基本的な感染症対策をしっかりと行い、予防しましょう。



インフルエンザが流行しています。せきやくしゃみが出るときやかぜ症状があるときは、マスクをつけましょう。学校でも、状況に応じてマスクの着用をお願いします。必ずランドセルにマスクを数枚入れておくよう、ご理解、ご協力お願いいたします。

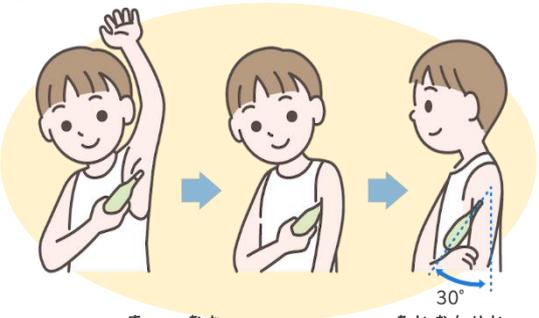
また、マスクをつけていても、鼻が出ている児童やすきまが空いている児童をよく見かけます。正しいマスクの着用についてもう一度確認しましょう。



鼻と口をしっかりとおおってすきまなし



## 正しい体温の測り方

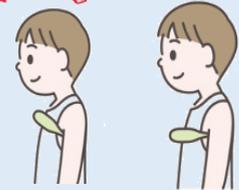


わきの真ん中のくぼみに体温計の先をあて、ななめ下向きにはさむ

- ◎食後や入浴後は体温が上がるので、食前や入浴前に測ると良いです。
- ◎汗をかいているときは、乾いたタオルでふきとってから計測します。

これはNG!

これでは正確に測れません!



ななめ上向き

まよこ真横

# まいしゅうげつようび えいせい ひ 毎週月曜日は…衛生チェックの日

11月から、毎週月曜日に衛生チェックを実施しはじめました。はんかち、ティッシュを持っているか、つめは短く切っているかを保健委員会でチェックします。結果を見てみると、多くの人がつめを切ってくるようになりました。一方で、はんかちを持っていない人が多いように感じます。手洗いは、自分の体を病気から守る、最も簡単な方法です。手洗いの後、きれいなはんかちで手をふけるように、毎日持ち歩いてください。



## じきゅうそうきろくかい 持久走記録会まであとすこし

こんげつ ほけんもくひょう さむ ま うんどろ  
今月の保健目標：寒さに負けず運動しよう

11月から、持久走練習がスタートしました。持久走は心肺機能を高め、体力をつけるだけでなく、最後まであきらめない粘り強い心も育ててくれます。持久走が苦手と感じている人もいるかもしれませんが、最後まで無理のないペースで走りきることを目標に頑張ってください。

保護者の皆様には、日々の健康観察にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。持久走記録会が安全に実施できるよう引き続きよろしく願いいたします。

## じきゅうそうきろくかい 持久走記録会でベストをつくるための3つのポイント

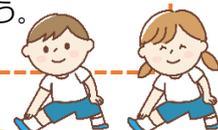
### すいみん 睡眠をしっかり取る

湯船につかって足をマッサージしたり、早めに寝たりして、しっかりと前の日の疲れを取りましょう。



### じゅんびうんどろ 準備運動をしっかりする

いきなり走らず、準備体操をして体をほぐし、温めましょう。走り終わったら深呼吸をして、ゆっくり呼吸を整えましょう。



### あさ 朝ごはんを食べる

空腹状態で走るとエネルギー不足（低血糖）になり、気持ちが悪くなったり、めまいがしたり、体が思うように動けなくなったりします。必ず朝食を食べて持久走に参加してください。



走るときはマスクをはずしましょう。また、いつもより苦しい、異常があると感じたときは、すぐに近くにいる友達や先生に伝えてください。



## スクールカウンセラー来校日のお知らせ

12月のスクールカウンセラー来校日をお知らせいたします。

**12月19日(火) 午前・午後**

面談を希望される方は、担任または養護までご連絡ください。

