

ほけんだより 11月

11月の保健目標

寒さに負けない体を作ろう

西方小学校保健室
11月6日発行

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいてきていますね。これからの季節は、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期となります。はやり始めてから慌てるのではなく、早めの予防を心がけましょう。



持久走大会の練習が始まります



11月18日に行われる、持久走大会に向けての練習が始まりました。練習では一生懸命走って、お家ではゆっくり休み、万全の体調で当日を迎えましょう。

持久走大会本番に向けて…

さっそく今日からすること

- 朝・昼・夜 3食きちんととる。
- 体の具合が悪いときは、病院でみてもらおう。
- 手足のつめを切る。(けがをしないために、人にけがをさせないために)



前日~当日の朝は

- 前日の夜は、できるだけ早く寝る。(夜9時~9時半には寝ましょう。)
- 必ず、朝ごはんを食べてくる。
- 当日の朝は、家の人と一緒に体調が良いかを確認する。
- 走りやすい靴や、汗ふきタオル、水筒の準備も忘れずに!



走っているときは

- 途中で気分が悪くなったら、走るのをやめて近くの人に知らせる。
- 自分のペースで走る。
- ゴールしても急に止まらないで、しばらく歩く。



マラソン大会ゴール



走ったあとは

- タオルでしっかり汗を拭く。
- 体が冷えないうちに、上着を着る。
- 教室へ戻ったら、手洗いうがいをする。

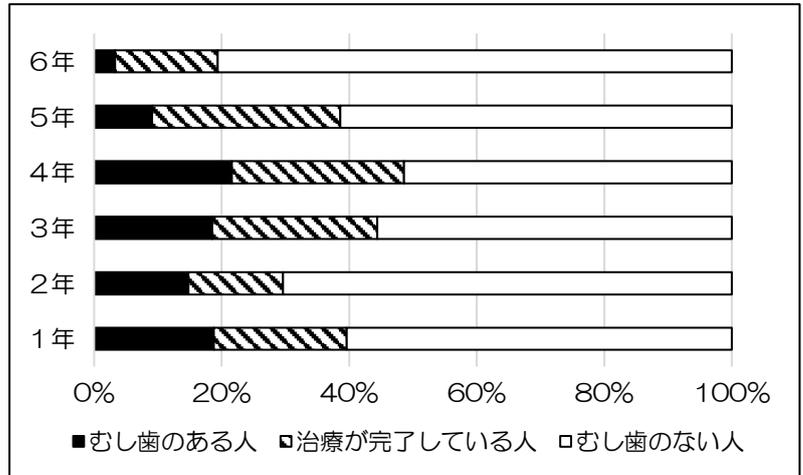
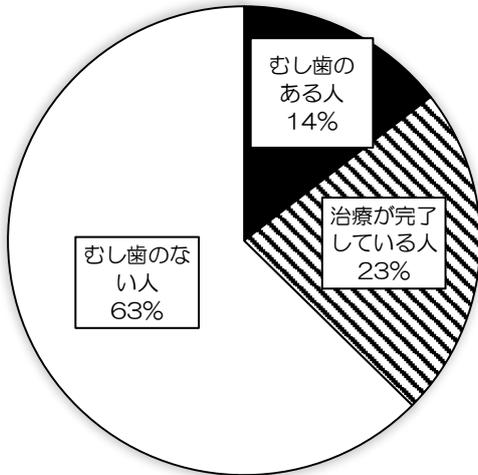
11月8日は...



はひ いい歯の日



にしかたしょうがっこう くち なか し かけんけんけつか
〈西方小学校のみなさんの口の中（歯科検診結果より）〉



みなさんの口の中はどうでしたか？むし歯などで治療の必要があると診断された人は、できるだけ早く治療しましょう。

インフルエンザの流行する季節です

毎年、インフルエンザは秋頃から流行し始めます。今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されており、より一層の感染症対策をしていく必要があります。発症や重症化を防ぐためにも、予防接種を早めに受けることをお勧めします。

①こまめに手洗い・うがい



④食事は栄養バランス良く



②マスクを着けよう



⑤乾燥に注意して、適度に換気



③日々の早寝・早起きを



⑥手指消毒をしよう



〈お茶うがいについて〉

例年、11月からかぜ予防のためのお茶うがいを実施していますが、今年度のお茶うがいの実施は希望制といたします。実施する場合は、すぐに口に入れてもやけどをしないくらいに冷ました緑茶を、水筒に入れて学校に持たせてください。

お茶うがいを行う際には、飛沫の拡散に十分注意するよう指導の上、実施いたします。

