

すくすく



ほけんだより No.8
11月号
姫戸小学校保健室

あさゆう ひるま きおんさ おお はなみす いた
朝夕と昼間の気温差がますます大きくなってきました。鼻水やのどの痛み
しょうじょう ひと ふ きよねん ひめどしょう はっせい
などの症状がある人が増えてきました。去年の姫戸小での発生は0だった
かんせんせい い ちようえん ことし きび さむ
感染性胃腸炎やインフルエンザ、今年はどうなるのか！また厳しい寒さとと
もにコロナ第6派がやってくるのか！先がわからない状況に不安な気持ち
はあるけれど私たちがやるべきことははっきりしています。体調管理(食事
すいみん うんどう みつ てあら はな おこな
・睡眠・運動)、3密さけて手洗いうがい、鼻までマスクをしっかりと行いま
しょう。



ほけんもくひょう

からだ うご からだ
すすんで体を動かし、体をきたえよう

どの学年でも、持久走の練習が始まります。持久走は、寒さに負けない体
をつくったり、体力をつけたり、自分の目標に向かって練習を重ねたりと、
とても大事な運動です。思いきり走ることができるように、次のようなこと
に気をつけましょう。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり？

前日はぐっすり
眠れましたか？

汗ふきタオルや
着がえは
準備しましたか？

はきなれた靴を
はいていますか？

朝食はしっかり
食べましたか？

いいうちが
出ていますか？

準備運動を
しましたか？

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

チェックしよう！

- すいみん
- あさごはん
- うんち
- タオル
- くつ
- じゅんびうんどう

11月10日～19日はうんちweek

「児童の排便記録」ご協力をお願いします



11月10日(いいトイレの日)～19日(世界トイレの日)の期間、子どもたちにトイレや排泄の大切さを伝えるために、排便記録をしてもらいます。排便は体からのお便りと言われており、いいうんちは、食事、睡眠、運動が上手くいっている証でもあります。子どもたちには、自分のうんちを見ることをとおして、体の状態に関心を持ち、健康管理ができるようになってもらいたいと考えています。また、記録をすることで、生活や食事に留意しようという気持が働き、排便状態が改善する傾向になるとも言われています。結果は日本トイレ研究所が集計し個人が特定されない状態で公表されます。ご協力よろしくお願ひします。

- ・「うんちチェックシート」(別紙)に期間中毎日記入する。
- ・チェック期間は11/10(水)～11/16(火)の7日間です。
- ・夜ねる前のふりかえりがよいかと思います。
- ・11/17(水)に学校にもってくる

あなたの「うんち」げんぎですか？



保護者の皆様へ

12月の持久走大会に向け、持久走の練習が始まりました。持久走は決して楽ではありませんが、寒さに負けない体づくりや体力づくりの面から、とても大事な運動です。その半面、心身共に大きな負担のかかる運動なので、けがや事故に注意が必要です。ご家庭でも健康観察や健康管理をよろしくお願ひします。

- ◎朝から子どもさんの健康状態を確認する
- ◎履き慣れた靴を履き、足の爪を切っておく
- ◎夜は十分に睡眠をとり、必ず朝食を食べる

