

今年も残すところ、あと1ヶ月ほど。いろいろなことがあった1年……。あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も調子をくずしてしまった人も、ぜひ「元気ですごせたわけ」「病気になった、けがをしたわけ」を振り返ってみてください。

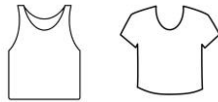


寒さに負けない！！服装で体温調節



くび てくび あしくび ひ
首・手首・足首を冷やさないのがポイントです。

- 下着を着る・・・体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。
汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。



- 上手に重ね着を・・・厚手の長袖に空気をためるセーター、かぜを通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着をしましょう。



かさねぎじょうずに なろう！



- 校舎の中と外を意識・・・校舎の中も外も同じ格好だと体温調整の力がうまく働きません。室内では、上着やマフラーを脱ぎましょう。



きおん へや おんど す かた あ ふくそうえら
気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをしましょう。



健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

じきゅうそうたいかい れんしゅう はじ
持久走大会の練習が始まりました。

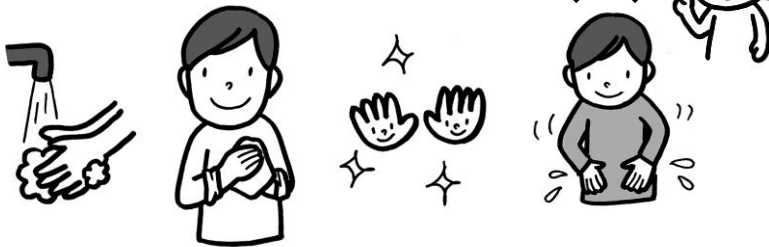
12月10日（金）に行われる持久走大会に向けて、練習が始まりました。
自分の力を思いっきり出せるよう、次の「健康管理のチェックポイント」に気をつけて持久走大会をむかえましょう。

けんこうかんり
健康管理のチェックポイント

- ①引き続き、朝から体温をはかって登校しましょう。
- ②朝ごはんを食べてきましょう。
- ③うんこをしてきましょう。
- ④夜は早めに休みましょう。
- ⑤足のつめを切っておきましょう。
※のびすぎていると、つめがはげたり、われたりして走れなくなることもあります。
- ⑥自分の足の大きさにあったはきなれた靴をはきましょう。
- ⑦練習の前には、準備運動をして体をあたためておきましょう。
- ⑧自分のペースを守って走りましょう。
- ⑨走っている途中で気分が悪くなったら、無理をしないで、近くにいる人に知らせましょう。
- ⑩走り終わったら急に止まらないで、しばらく歩いて呼吸をととのえましょう。
- ⑪タオルであせをふいて服を着替えましょう。
※あせをかいたままの人がいます。（かぜをひきます）
- ⑫下着、くつしたなどの着替えを持ってきましょう。
※下着をつけたまま体育服を着る人は必ず着替えましょう。
- ⑬走り終わったら、手洗い・うがいをしましょう。
※うがいは、ぶくぶくうがい→がらがらうがい
- ⑭体調がわるいときは、無理をせず休みましょう。



きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



ていねいな手洗い、みなさん身についてきていますね。きれいなハンカチはポケットに入っていますか？学校に持ってきても、バッグに入っていたり、引き出しに入っていたりすることはないですか？きれいなハンカチをいつも持ち歩きましょう。

保護者の方へ

○これから、インフルエンザなどの感染症も心配になります。学校では今後も、手洗い・換気・手指消毒に取り組んでいきます。発熱等で、病院受診の結果、インフルエンザと診断されましたら、学校への連絡をお願いいたします。インフルエンザの出席停止の期間は、発熱した日をゼロ日目として【発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで】となっています。