



令和3年11月10日(水)
牛深東小学校 保健室

日が暮れるのも早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。冬はもうそこまで近づいているようですね。まだ体が寒さに慣れていない今ごろは、かぜをひきやすい時期です。「気温に合わせて衣服を調節する」、「手洗いうがいをしっかりと」、「早ね・早起き・朝ごはんでかぜに負けない体をつくる」など・・・かぜをひかないようにするために、今からしっかりと予防していきましょう。そして、冬も元気なひがしっ子をめざしましょう！



持久走大会に向けて元気をチャージ！



～持久走大会に向けて、6人のレンジャーからみんなに応援メッセージがとどきました。もうすぐ練習が始まりますので、下の6つのことを心がけて、元気をたっぷりチャージしましょう！

夜はたっぷり すいみんをとろう！

持久走はかなり体力を使うから、前日は早めにふとんに入ろう！



朝は必ず体調チェック！
熱やかぜの症状はないかな？
無理に参加するのは×



しっかり食べよう 朝ごはん！

朝は時間に余裕をもって起きて、食べる時間をしっかり確保しよう！



わすれものはない？

- ☐ 体そう服、赤白ぼうし
- ☐ 水とう
- ☐ はきなれたくつ
- ☐ タオル、下着



大事だよ！～準備運動～

- 準備運動をすることにより・・・
- ☐ 体を温めることができる
 - ☐ 運動中のけがを防げる



寒くなくても油断しちゃダメ！～水分補給をしよう～

夏は熱中症にならないように！と水分補給を心がけてきましたね。でも冬はどうでしょうか？冬も走ることによって汗をかき、体から水分が失われていきます。また、のどや鼻の「粘膜」と呼ばれる部分が乾燥してしまうと、細菌やウイルスがくっつき、かぜの原因にもなります。冬も意識して水分補給をしましょう。



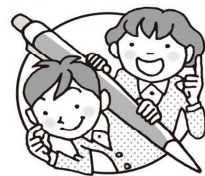
持久走にはこんな効果が！／

- ① 心臓や肺のはたらきを高め、体力をつけることができる！
- ② 体を動かすことで、気分がリフレッシュしてストレス発散になる！
- ③ 夜ぐっすりねむることができる！
- ④ 目標をもって最後まで走りきること、達成する喜びを感じられる！



11月の健康に関する記念日、全部分かるかな？

～線でつないでみよう！～



みがく時は、えんぴつみたいに持ってね。軽い力でチョコチョコと1～2本ずつみがくのがポイント！毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期だよ！



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康のしるし！かたい食物繊維や水分が足りないのかも。やわらかすぎるなら、よくかんで食べているかふり返ってみてね。



寒くてもしっかり開けておいてほしいな。細菌やウイルス、こもったにおいを追い出さんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2カ所開けておいてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、クリームなどをぬって保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分をふいてね。

11月8日は「いい歯の日」→歯のいい日、11月9日は「いいトイレの日」→トイレのいい日、11月10日は「いい皮膚の日」→皮膚のいい日、11月12日は「いい空気の日」→空気のいい日

<ここへ>

おうちのかたへ



～11月8日は「いい歯の日」～

○歯科治療について

- ・現在の本校のむし歯治療率は、**63%**です。保護者の方のご協力もあり、少しずつ治療率が上がっています。根気強く治療されている結果が出ています。
- ・むし歯治療が必要なお子様のうち、まだ受診されていないご家庭には、「歯科治療についてのアンケート」を実施する予定です。11月中に配布しますので、ご回答よろしくお願いします。



治療が必要な人
あと

17人

○かぜ予防について

- ・朝晩の気温差により、かぜをひきやすい時期になりました。体調を崩す児童も増えてきています。「手洗いうがい」「マスク着用」「衣服の調節」「規則正しい生活習慣で免疫力を高める」等、基本的な対策の励行をお願いします。
- ・ハンカチ、ティッシュ、マスク（予備含めて）忘れがないよう、ご家庭でもご指導お願いします。