

ほげんだより11月

比地小学校
NO.7

令和5年11月2日
保健室 高木優子

だんだん寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さになれていないからです。比地小学校では、かぜをひいている人や、おなかの調子が悪い人が増えています。体調の変化には、いつも以上に気をつけましょうね。

ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに
出るしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわること、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

手洗い

手は、せっけんをつけて

- ①手のひら→②手の甲
- ③指先、つめの間
- ④親指→⑤手首

の順に洗い、最後は水できれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



うがい

うがいをするタイミングは

- ①外から帰ってきたとき
- ②人混みの中に入ったあと
- ③空気が乾燥しているとき
- ④食後 などです。

上を向いて、のどの奥までしっかりうがいをして、口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



インフルエンザになってしまったら・・・

インフルエンザが全国的に流行していますが、比地小学校でもインフルエンザになってしまっている人が出てきています。インフルエンザは、解熱した日を0日として2日を経過し、かつ、発症した日を0日として5日間経過するまで出席停止になります。



姿勢よく過ごしているかな？

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は、健康な成長にとっても大切です。友だちの姿勢を観察してみましょう。背すじをピンと伸ばして歩いている人は、とてもカッコよく見えますね。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

姿勢をよくするポイント

①肩の力をめく。
(両肩を持ち上げてストンと落とす)



②おへそに力を集中する。



③あごを引き、胸を張る。



④頭の上から糸でつられている意識をする。



11月の保健行事

フッ素洗口 (毎週火曜日)
7日、14日、21日、28日

清潔検査 (毎週水曜日)
1日、8日、15日、
22日、29日

- 13日(月)～19日(日) 元気しらべ週間
- 16日(木) 歯科検診
- 20日(月) 元気調ベファイル提出日
就学時健康診断 視力・聴力(幼稚園年長児)
- 29日(水) 色覚検査【1年生】
※2～6年生で希望の方は、学校にお伝えください。
- 30日(木) 薬物乱用防止教室【5・6年生】

13日(月)~19日(日)は元気しらべです♪

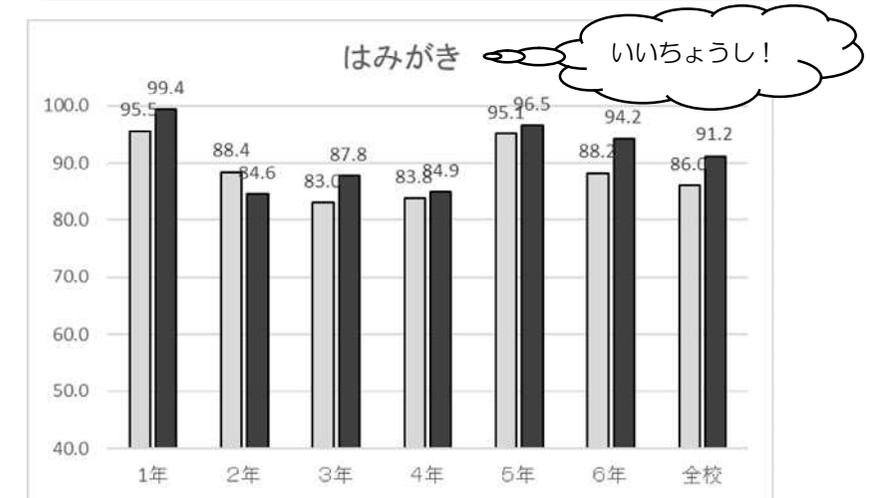
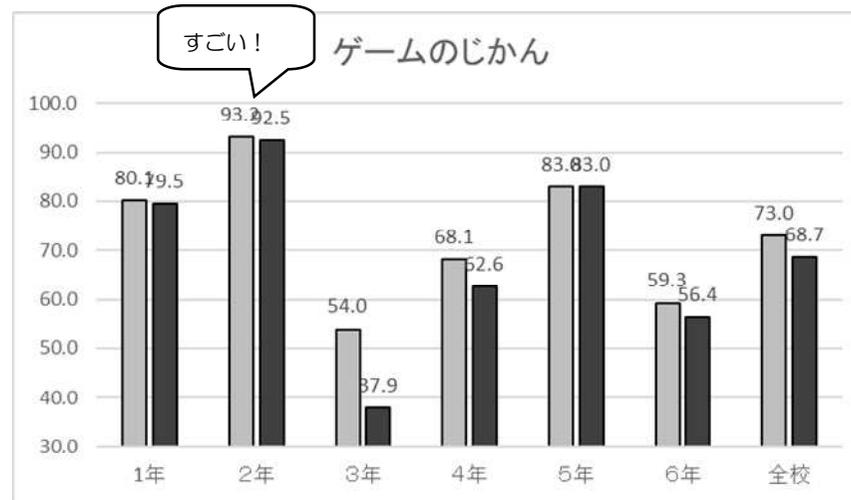
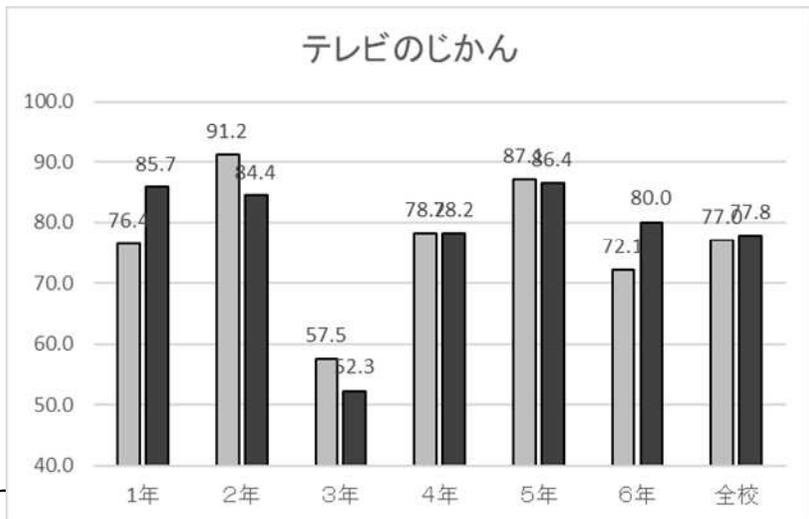
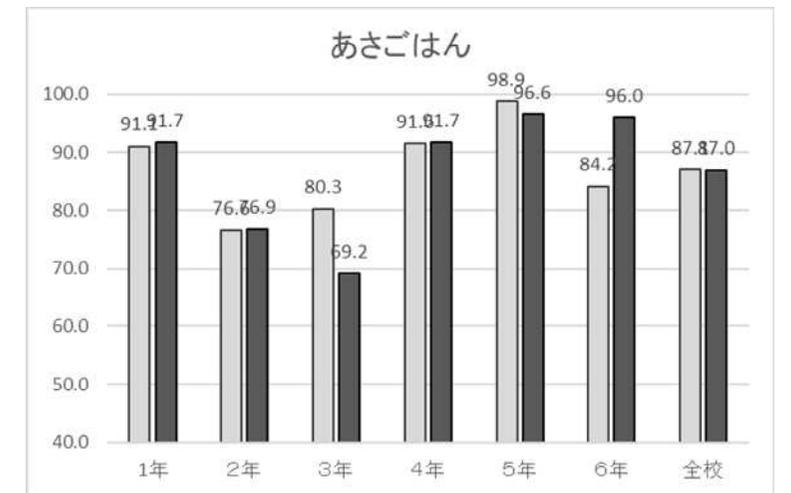
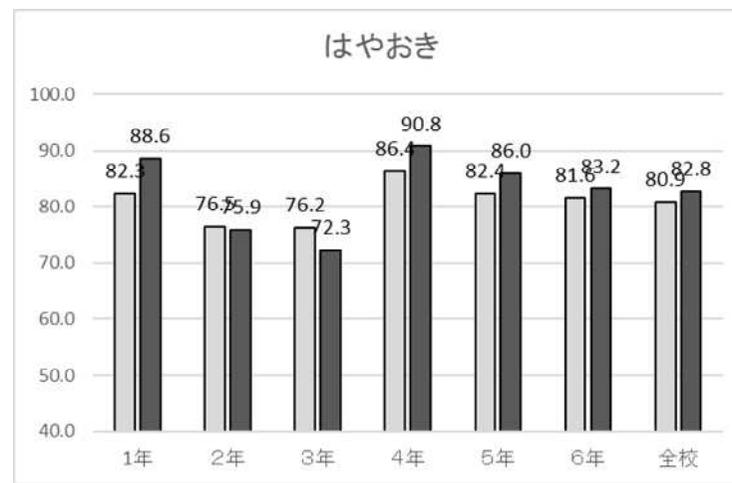
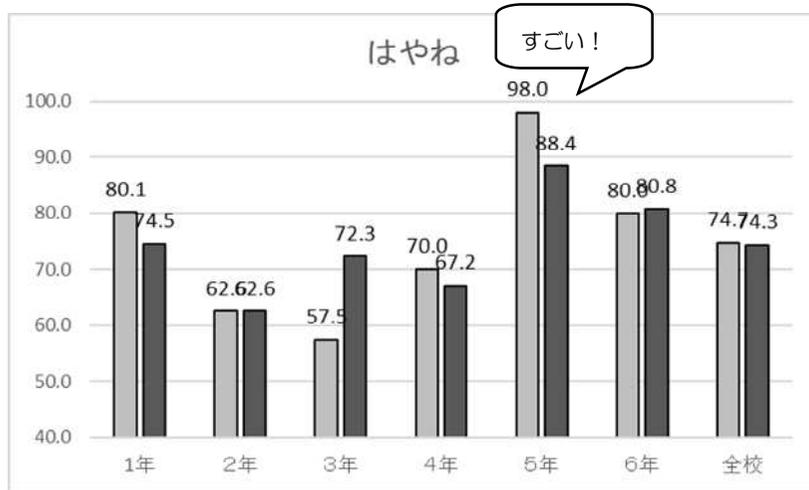
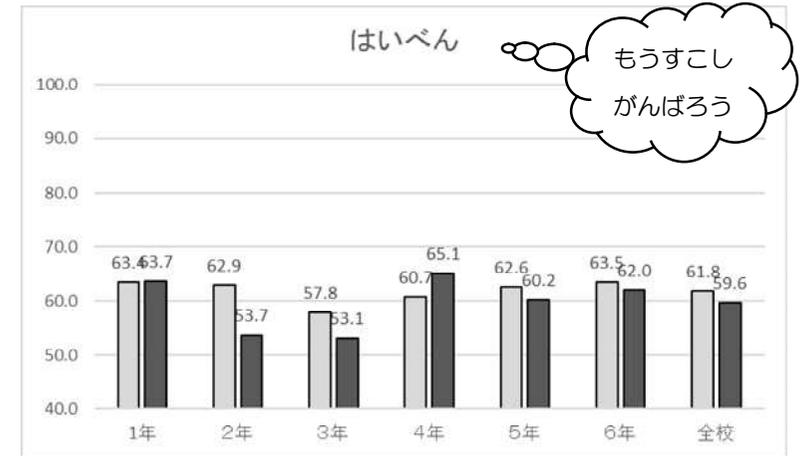


11月13日(月)~19日(日)の1週間、第3回元気しらべの生活チェックを行います。

元気の秘けつは、なんととっても、毎日の早ね・早起き・朝ごはんです。規則正しい生活を続けて、寒さや
かぜに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。

保護者の皆様、子どもたちが健康に過ごせるように、ご協力ありがとうございます。11月の元気しらべに
おかれましても、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

目標達成率 <目 標 達 成 率> 5月 9月



5月と9月の結果を見てみると、比地小学校のみなさんは、あさごはんとはみがきができている人が多いようです。素晴らしいです!

その反対に、はいべんができていない人が少ないようです。はいべんを毎日すると、おなかの調子がよくなり、元気にすごすことができます。

はいべんをするためのポイントは、いろいろな食べ物をたくさんかんで食べること・運動・はやねはやおきです。11月はがんばってみましょう☆

