



11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

令和4年11月1日(火)三笠小 保健室

空気が冷え込むようになり、体調を崩す児童が多くなってきました。これからの季節は感染症の流行が気になるところです。新型コロナウイルス感染症は一時期より落ち着いてきたところですが、再度流行が拡大しないよう、引き続き予防をしていきましょう。

<感染症の予防をしよう！>

<11月の保健行事>

17日(木) 清潔検査(1,3,5年生)

薬物乱用防止教室(6年生)

18日(金) 清潔検査(2,4,6年生)

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを導き出そう

1 に入る文字は何か?

元気のための3つのポイント

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント4

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りましょう!

気温差の大きい季節、上手に調節を。

“調節上手さん”の着こなしのポイントは何?

point 1 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK

<新型コロナウイルス感染症の予防継続についてお願い>

一時期より減少してきた新型コロナウイルス感染症ですが、国では引き続き基本的な感染対策の実施が必要であるとしております。学校では国や県のガイドライン等に則って対応しています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- *毎朝の検温と健康観察(リーバー入力)
- *本人の体調が悪い場合、同居家族に発熱等の体調不良者がいる場合は登校を控えるようお願いします。
- *本人、同居家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者となる場合は学校へ連絡をお願いします。

<11月8日はいい歯の日！>



* 10月の清潔検査結果 * 『ハンカチを持ってきた人の割合』

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
89.4%	84.6%	71.4%	74.7%	78.1%	92.6%

感染症予防に最も効果があるのは「手洗い」です。せっかく手を洗っても、自然乾燥させたり服で拭いては、意味がありません。必ず毎日ハンカチを持ってこられるようにしましょう。ご家庭でもお声掛けをよろしくお願いします。



<薬物乱用防止教室開催>

薬物乱用防止にかかわる知識を身に付け、薬物の危険性を正しく理解し、判断力を養うために行います。

- 日時 11月17日(木) 13:25~14:10
- 場所 本校 体育館
- 講師 茨城県警察本部少年課 少年サポートセンター職員
- 対象 6年生 保護者(希望者)
- 内容 薬物(たばこ、酒、シンナーなど)に関する危険性など
講演、パネル・標本の見学



(公財) 茨城県・東海いぬのこころセンター

※ 参加希望の保護者の方は、前日までに、担任または養護教諭までご連絡ください。