

ほけんだより11月

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！>

かぜでも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイントは？

あそびかた もんない あたたかく あそびかた 問題に答えて ポイント を引き出そう

1 ○に入る文字は何かな？

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。

④つめの ポイント は…

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」だけでもいいことがあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！

気温差の大きい季節、上手に調節を。

“調節上手さん”的 着こなしのポイントは？

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

空気の層ができる
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います。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(リバーバー入力)

*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

※ 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。



（公財）茨城・寄せの財団用店セントラル