

ほけんだより 12月

2020年
佐屋小学校

11月中旬から新型コロナウイルス感染症の第3波が到来し、愛知県でも1日の感染者が200人を超え、過去最多を更新しました。寒くなり空気が乾燥すると、ウイルスが空気中に長い時間浮いているため、口、鼻、目などの粘膜から侵入し、感染しやすくなります。規則正しい生活をおくり、手洗いうがいをして風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

12月の保健目標…寒さに負けない体を作ろう

12月の保健目標は「寒さに負けない体を作ろう」です。丈夫な体を作るには、次の4つのことが重要です。



バランスの良い食事を心がけましょう。特に野菜はビタミンがたっぷりあるので風邪をひきにくくします。朝ごはんも忘れずしっかりと食べましょう。

運動すると、寒さに強くなる、風邪をひきにくくする、骨が強くなる、心が安定するなどいいことばかりです。休み時間は外で遊ぶようにしましょう。

睡眠不足は、勉強に集中できないだけでなく、体の調子も悪くします。また、午前中の低体温を招くので注意が必要です。遅くても10時には寝て7時には起きましょう。

石けんで20秒～30秒間しっかりと手を洗いましょう。清潔なハンカチも忘れないようにしましょう。マスクをして、せきエチケットしましょう。

あさ たいおん はか わす どうこう ほけんしつ けんおん まいつき
朝、体温を測り忘れて登校してきたとき、保健室で検温をしていますが、毎月
にんずう おお ざんねん おも がつ
その人数の多さを残念に思います。11月だけでなんと、**134人**

がつか がつか げつかん ごうけい
9月から11月の3 か月間での合計は**433人**でした。

てあら いがい じぶん たいちょう し りっぱ
手洗いやマスクをする以外に自分の体調を知りことも立派な
かんせんよぼう かんせん ふせ きも いえ
感染予防です。感染を防ごうとする気持ちをしっかりともち、家で
けんこうかんさつ わす
の健康観察を忘れないでください。



がつか たいかい 12月9日はマラソン大会です

たいかい ちか じぶん ちから じゅうぶん はっき たいかいまえ し
マラソン大会が近づいてきました。自分の力を十分に発揮するためマラソン大会前に知ってお
たいちょうかんりほう し
くべき体調管理法をお知らせします。

① お風呂にゆっくり入り、早く寝る

ふろ はい きんにく きんちょう つか けいげん じゅうぶん
お風呂に入ること筋肉の緊張がほぐれ、たまった疲れを軽減することができます。十分
すいみん つか いちばんゆうこう しゅだん たいかいぜんじつ
な睡眠をとることは、疲れをとるための一番有効な手段です。マラソン大会前日は、ゆっ
ふろ はい はや ね
りお風呂に入り早めに寝ましょう。

② 朝ごはんを食べる

あさ た
朝ごはんを食べて走るためのエネルギーを取り入れましょう。これだけは絶対に忘れないように
あさ た はし と い ぜったい わす
しましょう。

③ しっかり準備運動をする

はし まえ さむ きんにく かた じゅんびうどう はし まえ きんにく
走る前は寒さで筋肉も固くなっています。準備運動はもちろん、走る前の筋肉のストレッチも
あし じゅうぶん あし げんいん
しっかりしましょう。不十分だと、足がつかなどのけがの原因になります。

※保護者の皆様へ

「視力検査結果のお知らせ」について

先月から順番に各学級で2回目の視力検査を行っています。視力が低下しているお子さんについては「視力検査結果のお知らせ」をお渡ししています。受診されましたら、「視力検査結果のお知らせ」を学校まで提出してください。なお、前回の視力検査でのお知らせを学校に提出していただいた方にも出してあります。