

# ほけんだより 11月号

肌寒い日が続き、冬が近づいてきました。朝夕の温度差が大きいためか、のどの痛みや体調不良の人が増えています。また、空気が乾いてきています。こまめに水分補給をするようにしましょう。日頃よりコロナウイルス感染症、その他の感染症予防を続け、体調を整えておきましょう。

## 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使っても、1時間に1回、5分程度、空気の通り道をつくり、換気心がけましょう。



## 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は、皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## 【かぜなどの感染症を予防するには?】

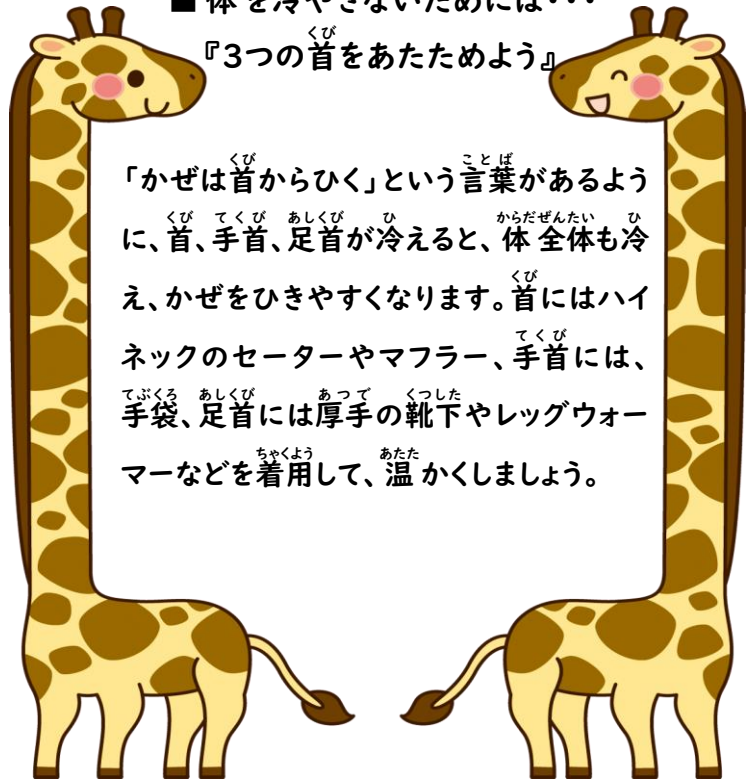
- うがいをする
- こまめに手を洗う
- マスクを着用する
- こまめに換気をする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 毎日適度な運動をする
- 十分な睡眠をとる
- 加湿をする
- 体を冷やさない



## ■ 体を冷やさないためには・・・

『3つの首をあたためよう』

「かぜは首からひく」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜをひきやすくなります。首にはハイネックのセーターやマフラー、手首には、手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーなどを着用して、温かくしましょう。



# じきゅうそう れんしゅう 持久走の練習がはじまります

11月から2月の期間は、体育の学習で持久走の練習を行います。しっかりと運動することで、寒さに負けない体をつくることができます。元気で走るために、保健室からお願いがあります。

 <p>あさごはんは、からだのガソリンです。</p> <p>しっかり食べてパワーアップしておきましょう。</p>	 <p>前の日はしっかり眠りましょう。</p> <p>からだの具合の悪いところがあったら、治療しておきましょう。</p>
---	--

～保護者の皆様へのお願い～

## 持久走練習中の「自宅で行う健康チェックリスト」について

いつもの体調とちがう、下記のような風邪症状がみられる場合は記入して登校を控えましょう。						
11月	いつもの体温	<input type="checkbox"/> 発熱 <input type="checkbox"/> のどの痛みがある <input type="checkbox"/> 痰がからむ、痰がでる <input type="checkbox"/> 嗅覚・味覚の異常がある <input type="checkbox"/> 頭痛がある <input type="checkbox"/> 息苦しさがある、体がだるい <input type="checkbox"/> 咳がでる <input type="checkbox"/> 鼻水がでる、鼻づまりがある <input type="checkbox"/> 下痢や嘔吐がある				保護者確認欄 (サイン)
【例】	朝の体温	風邪症状	風邪症状がある場合、その症状を記入してください。	持久走練習参加できる○ 参加できない×	伝達事項があれば記入してください。 (持久走練習を見学する場合は理由を記入)	
10. 木	36.5℃	なし・あり		○	鼻水が出ていますが、慢性的な鼻炎です。	北九
11. 金	36.5℃	なし・あり		×	足首の骨折のため、見学をお願いします。	北九
1. 火	℃	なし・あり				
2. 水	℃	なし・あり				

11月から2月までの持久走練習期間中(練習の期間は、学年により異なります)は、【持久走練習に参加できる○ 参加できない×】の記入欄があります。○・×の記入をお願いします。

チェックがない場合、練習に参加できません。また、持久走練習を見学する場合は、伝達事項欄に理由の記入をお願いいたします。