

# ほけんだより



令和2年12月3日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

まいにち じきゅうそう れんしゅう  
毎日、持久走の練習をがんばっていますね。ほんばん じぶん ちから はっき  
本番で自分の力を発揮できるように、体調  
をととのえて過ごしましょう。

しずおかけん  
静岡県でも、コロナウイルスの感染が増えています。ただ てあら  
正しい手洗いはできていますか？  
せっ つか ゆび  
石けんを使って、指のすみずみまできれいに洗いましょう。また、やす じかん  
休み時間になったら、  
きょうしつ まど かんき  
教室の窓をあけて換気をすることも忘れないようにしてください。

## ＜12月の保健目標＞

ただ てあら かんき  
正しい手洗いと換気をしよう



て  
手のひら

て こう  
手の甲

つめ あいだ  
爪の間

ゆび あいだ  
指の間

おやゆび  
親指

てくび  
手首

みず なが  
水で流すだけでは、ウイルスやよごれは落  
ちません。洗い残しがないように、せっ  
を使って じゅんばん たら  
順番に洗いましょう。

### ★換気って何？

まど あ  
「窓を開けて、部屋の空気と外の空気を入れかえることです。」



### ★寒いから窓は開けたくない？

へ や なか  
「ウイルスがずっと部屋の中にと、病気に感染しやすくなります。  
よごれた空気がいっぱいになると、気分が悪くなることがあります。」



がつ か げつ  
12月7日(月)～12月11日(金)は「早く寝よう週間」です！

か もく  
※10日(木)がノーメディアデーです。

いえ かえ  
家に帰ってからの過ごし方を考えて、いつもより早く寝られる  
ように、工夫しましょう。



たとえば…帰ったら先に宿題をおわらせる、テレビを見る時間を決める など

早いもので、冬休みまであと1か月弱となりました。新型コロナウイルスの感染が拡大していますが、インフルエンザなどの冬の感染症も流行する季節になります。引き続き、御家庭でも手洗い、咳エチケットなどの感染予防の声かけをお願いします。

## 持久走記録会に向けて

子どもたちは、来週の持久走記録会に向けて、寒い中でも持久走の練習を頑張っています。練習の成果を発揮できるように、御家庭でも体調管理をよろしくをお願いします。

### 1. 朝の健康観察について

毎朝、お子さんの健康観察をして「けんこうかんさつ表」に、体温・体調の記入をお願いします。持久走参加の欄にも、必ず参加の可否を記入してください。



ぜん息等の症状が出ているようであれば、無理をせず見学にするなど、その日の体調によって参加を決めるようにお願いします。



### 2. 生活リズムについて

睡眠不足や疲れがたまっている状態で長い距離を走ると、途中で気分が悪くなることがあります。食事をしっかりとり、早寝を意識した生活をするようにお願いします。

### 3. 持ち物について

体育の授業や試走以外にも、昼休みの自主練習、ファミリータイムでの練習など、練習の機会が多くあります。

1日に複数回走ることもあり、子どもたちはたくさん汗をかきます。汗を拭くタオル、水分補給のために水筒は毎日持たせていただくようにお願いします。

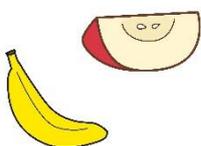


## 脳のエネルギー！朝ごはん

脳のエネルギーになる「ブドウ糖」は寝ている間にも消費されるため、特に朝ごはんは大切だと言われています。

不足しがちなのが…緑の食品です！

朝は時間がなく準備が大変かと思いますが、トマトなどそのまま食べられる野菜や、みかん・バナナなどの果物をプラスするのも良いですね。



☆「早く寝よう週間」について☆  
十二月七日（月）から十一日（金）まで、第二回早く寝よう週間があります。毎回、御家族みなさんと協力して取り組んでいただきます。子どもたちは、持久走練習等で疲れがたまっていると思います。今回も、生活習慣を振り返りながら、取り組んでいただけたらと思います。

