

ほけんだより



令和3年12月1日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

今年も残すところ30日となりました。みなさんにとって今年はどうな年でしたか。大きなケガや事故もなく、みんな元気に登校できたことをうれしく思います。来年も素敵な年になるように、体調に気を付けて過ごしましょう。

<12月のほけん目標>

正しい手洗いと換気をしよう

最近では、水道にある石けんの減りも早く、手洗いが丁寧いにできている人が多いと感じます。これから寒くなりますが、今できている手洗いを続けましょう。また、これから空気が乾燥するようになります。自分でケアもできるといいですね。

度重なる手洗いと
アルコール消毒で…



手荒れ



ていねいな
水洗いでも十分



アルコール
無理なく
いいよ

保湿、
がんばって!



お湯で
洗わない
ほうがいいよ

寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れ換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。



早く寝よう週間が始まります!

12月6日(月)～10日(金)まで第2回早く寝よう週間があります。

持久走の練習も始まり、自分が感じているよりも体は疲れているかもしれません。持久走記録会で練習の成果を発揮するためにも、早く寝て体調を整えましょう。

<早寝するコツ>

- ☆お風呂を早めにすませる
- ☆宿題や明日の支度を早めにすませる
- ☆時計を見えるところに置いておく
- ☆寝る時間にアラームをセットする
- ☆寝る直前にスマホやタブレットを見ない



<12月の保健関係行事>



日にち	行事	内容
12月6日(月) ～10日(金)	早く寝よう週間	声かけをお願いします。
12月9日(木)	メディアコントロールデー	
12月10日(木)	持久走記録会	健康チェックカードに、参加の可否について記入をお願いします。
12月10日(木)	健康の日	「正しい手洗い」
12月16日(木) ～17日(金)	修学旅行(6年生)	健康チェックカードの提出をお願いします。
12月20日(月)	食育の日	「好き嫌いをなく食べよう」

持久走記録会に向けて

11月中旬から、子供たちは持久走記録会に向けて練習に励んでいます。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

引き続き、お子さんの毎朝の健康観察と、「けんこうかんさつ表」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場合があります。食事をしっかりととり、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。子どもたちはたくさん汗をかくため、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。



早く寝よう週間について



12月6日(月)から10日(金)まで、第2回早く寝よう週間があります。

第1回目では、家族全員で協力して取り組んでいただいた御家庭が多く、ありがとうございました。

第2回目も、目標達成を目指して、御家庭での声かけをよろしくをお願いします。



11月5日、6年生を対象に薬学講座を実施しました。

本校薬剤師を講師にお招きし、医薬品の正しい使用方法、酒・タバコ・薬物乱用の体への害について御講話いただきました。詳しい内容は向笠小HPに掲載しましたので、ぜひご覧ください。

向笠小HP→

