

ほけんだより



令和4年12月5日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。やり残したことはありませんか。体を動かすことでやる気スイッチが入ります。やる気が出るのを待つのではなく、まずは体を動かすことがおすすめです。やらなければならないことを終えて、スッキリ年を越したいですね。

<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！



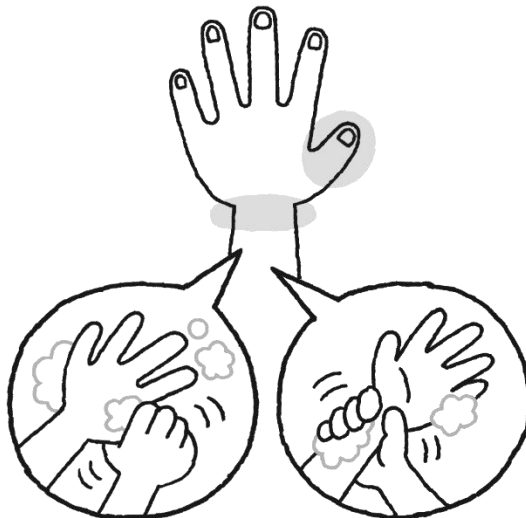
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



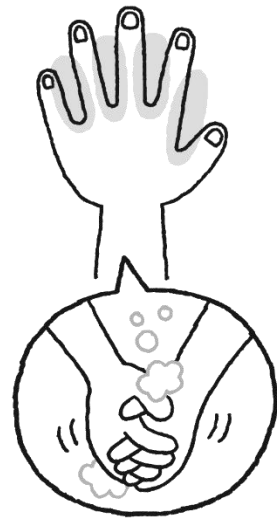
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

早く寝よう週間が始まります！

12月5日(月)～9日(金)まで第2回早く寝よう週間があります。今回も、たくさんの方が自分で決めるメディアコントロールデーにチャレンジしてくれることを期待しています。

みんなのメディアコントロールデーの目標

- 学習以外でタブレットを使用しない。
- ゲームは1時間までにする。 など



9日(金)に持久走記録会があります。子供たちが練習の成果を発揮できるよう、御家庭でも生活リズム、感染症予防について声掛けをお願いします。また、体調で不安なことがありましたら、いつでも御相談ください。

<12月の保健関係行事>



日にち	行事	備考
12月1日(木)	4年健康の日指導	
	3年健康の日指導	
12月2日(金)	2年健康の日指導	
12月5日(月) ～9日(金)	早く寝よう週間	声掛けをお願いします。
12月7日(水)	1年健康の日指導	
12月9日(金)	持久走記録会	けんこうかんさつ表に、参加の可否について記入をお願いします。
	6年健康の日指導	
12月16日(金)	5年健康の日指導	
12月19日(月)	食育の日	「好き嫌いなく食べよう」

持久走記録会に向けて

<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。子供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5日(月)から9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、多くの児童が自分で決めるメディアコントロールデーにチャレンジできました。

第2回目も、目標達成を目指して、御家庭での声掛けをよろしくをお願いします。

受診はお済ですか？

まもなく冬休みに入ります。4月の健康診断の結果より、病院の受診が必要な方にはお手紙を配付しています。受診がまだの方はぜひ冬休みを活用して、受診をお願いします。



**どうして?
発熱のメカニズム**

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

熱が上がってしまったら

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときはからだをあたためる
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる