

ほけんだより

* おうちの人と、よみましょう。

12月号
海道小



「今年はどんな年でしたか？」振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時のうれしさ、悔しさ、悲しさ、充実感…。どれもみなさんの栄養になって、また次の一年へと続いていきます。来年もまたいろいろなことがいっぱい詰まった一年でありますように。

持久走大会のコンディションはばっちり？

健康観察

体調で気になることがある時は、必ず先生に伝えましょう！



ぐっすり
ねむれましたか？

おなかの調子
はよいですか？



準備運動を
しっかりしましたか？

朝ごはんは
食べましたか？

体の具合で、気になる
ことはありませんか？

走りやすいくつを
はいていますか？

汗ふきタオルや水筒を準備
しましたか？



※練習中・本番で気をつけること※

無理せず自分のペースで
走りましょう！

マイペース



けがをしたら、走るのを中断しまし
ょう！（ねんざ・肉ばなれなど）



ゴールした後、止
まらずに、呼吸が
落ち着くまで歩き
ましょう。



いつもと違う息苦しさを感
じたら、走るのを中
断しましょう！（喘息発
作・過呼吸症候群）



◇ 感染性胃腸炎にご注意ください ◇

このような症状があれば、感染性胃腸炎かも…



吐き気・おう吐



下痢・腹痛



37°Cくらいの微熱

※症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば受診してください。

どんなふううつるの？

- 感染した人の便や吐物に触れた手から、ウイルスが口に入ってしまう。
- 便や吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込んでしまう。
- 不十分な加熱の貝などを食べてしまう。



正しい吐物処理方法

- ①吐物から周囲の人を遠ざけ、処理する人はマスクとゴム手袋をします。
- ②いらぬ雑巾などで飛び散らないようふきます。
- ③水ぶきした後、消毒液を布やティッシュにしみこませふき取ります。
- ④最後に自分の足の裏も消毒し、③で使った布、マスク、手袋などすべてビニール袋に入れ、密閉して捨てます。
- ⑤十分に換気し、手を洗って終了です。

豊郷地域学校園(健康推進部会)からのお知らせです。

豊郷地域学校園では、風邪やインフルエンザの流行の防止のために、4校(豊郷中・豊郷中央小・豊郷北小・海道小)で合わせて、うがいの奨励をします。つきましては、うがいのための水筒の持参について、ご協力をお願いします。

- 水筒の中身は緑茶・紅茶(砂糖は入れない)のお茶とします。
- お茶はうがい用のため飲みません。
- やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。



<お茶うがいの効果>

お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせます。特に紅茶は効果が高く、飲用するだけでも効果を発揮します。

また、人肌程度の温度のお茶でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。