

ほけんだよ11月

富屋小学校保健室

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

持久走大会本番が近づいてきました。本番で実力を発揮するためには、「健康な体」が大切です。毎日、十分な睡眠をとって疲れをとり、朝食を必ず食べてくるようにしましょう。けがをしないために、走る前と後の体操はしっかりやってくださいね。

これから寒さがますます厳しくなります。手洗いをするのが「いやだなあ」と感じてしまう人もいかもしれません。感染症を予防するために、手洗いや換気もがんばっていきましょう。

いい歯が大切なのは どうして？



1日3回の歯みがきチャレンジ!

* 1週間の歯みがきカレンダーのやり方*

- ・自分で決めた週に毎日取り組む。
- ・1日3回みがく

※がんばってやり切ろう!

- ・歯をみがいたら色をぬる。

歯みがきカレンダー

朝・昼・夜 みがけたら色をぬろう

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
あさ									
ひる									
よる									

と取り組んだら、
ぜひ山口先生に
見せに来てね♪

さむ 寒さを防ぐ工夫あれこれ

ぼうし



てぶくろ 手袋



マフラー



あつ 厚めのくつ下



タイツ・レギンス



〇〇上手に重ね着をしよう〇〇

寒くなるとコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄手のシャツやパーカー1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにすると温まりやすいので、厚手の上着だけに頼るよりも、重ね着がおすすめ。風を通しにくい素材の服を着ても良いですね。下着も忘れずに。

〇〇3つの首を温める〇〇

3つの首は、「首」「手首」「足首」のことです。ここを温めると血のめぐりが良くなるだけでなく、体が温まりやすいですよ。

保護者の皆様へ

インフルエンザの流行...今年は？

新型コロナの流行から、インフルエンザはどこへやら？？というような2年間でしたが、今シーズンは、すでにインフルエンザの罹患者が各地の学校で出ています。鹿沼市では、インフルエンザによる学級閉鎖もありました。



インフルエンザの予防接種は、注射をしてから効果が現れるまでに約2週間かかります。予防接種を希望される方は、流行を迎える前に接種を済ませると良いですね。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

✕ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

✕ ワクチンをうって、効果が始まるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

持久走大会に向けて

12月3日（土）に実施する持久走大会に向けて、体育の時間や富屋タイムに練習が始まっています。

★保健室からのお願い

・持久走の練習のある日や大会当日の健康観察は念入りをお願いします。

※万全の体調で臨めるように、咳が長引いている、鼻水・鼻づまりがあるなど、体調が悪い場合には、早めの受診をお願いします。

・朝の体温が **37℃以上の場合もしくは平熱より著しく高い場合、いつもと様子が違う場合**は無理をさせず、参加を検討してください。

・靴のサイズが合っているか、新調する必要があるか確認をお願いします。



お子様が安全に参加できるよう、ご協力をお願いいたします。