

# ほげんだより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。山口先生もできる限りみんなと一緒に走りたいと思っているので、みんなががんばっている姿を近くで見せてくださいね。また、本番で実力を発揮するためには、「健康なからだ」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るかもしれませんが、感染症を予防するために、手洗いやうがい、そして換気もがんばっていきましょう。

## ★10月の学習の様子をのせます★

- 5年生 10月にリフレーミングの学習をしました ●



みんなもやってみよう♪

### リフレーミング: 物の見方を変えること。言葉や出来事の捉え方を変えて、感じ方を変化させること!

- こんなことを学んだよ!
  - ・ 短所だと思っていることも、ちょっと見方を変えれば長所に変えていくことができる。
  - ・ 物事を決めつけたいせずいろいろな見方をする事で、自分の良さや友だちの良さに気づくことができる。

- 6年生 10月に保健「感染症の予防」の授業で、学校医 高橋先生のお話を聞いて学習をしました ●

**感染症:** 外から入ってきて病気になる。

**風邪**の原因はほとんどがウイルスなので、薬はあまり効果なし。

なぜ薬を出すのか?

⇒ たくさんの症状が出て体に負担がかかるのを和らげるため。

☆ 3食ご飯を食べて、しっかり眠ることで薬は使わないでも治る。夜遅くまでゲームするのは良くない。

**新型コロナ予防** 手洗い・うがい・マスクが大切!

せきエチケットや2mの距離感(フィジカルディスタンス)など、今やっている当り前の対策を続けること。

**生活習慣病の予防** 3食バランスよく食べること、しっかり睡眠をとること、適度な運動をすること、当り前だけど、なかなかやりにくくていけないことが大切。



## 保護者の皆様へ

# 保健給食委員会の取り組みを紹介！

### 朝食レシピ担当

17レシピ集まりました。  
どのレシピをピックアップするか、話し合い中。



### 朝食手伝いチャレンジ担当

各学年毎に、タブレットを使ってまとめている様子です。完成したものは、各学年に配り、掲示もします！



全校児童へ、朝食レシピの投票を呼びかけました。

毎日遊ぶ時間を削って、完成させました。子どもたちの力で完成させた掲示物、素晴らしい出来です！なんと、児童、教職員合わせて101票の投票がありました☆



## 保護者の方へ

# 持久走大会に向けて



12月4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。**