

# ほけん だより 11月

生比奈小学校 2023年11月16日 NO.7

運動会が、いいお天気の中開催されましたが、その後朝夕はぐっと寒くなり、秋の深まりを感じます。県内では、インフルエンザ等の感染症が増えてきているようですが、生小のみなさんは元気に過ごしています!いろいろな病気に負けないように、引き続き、うがい・手洗い、換気、そして、早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をしていきましょう。

## 27日(月)から、持久走練習が始まります



12月8日(金)の持久走大会に向けて練習が始まります。次のことを家の人と一緒に確認して、元気に参加しましょう。参加届けも忘れずに出してください。(11月20日締め切り)

### 【走る前】

- からだの調子が「いつもとちがう?」「なんだかおかしい?」こんなときは、むりをしない。
- からだの調子がよくないときは、**走る前に必ず先生に言う**ておく。
- あつ着をしすぎない。

### 【走っているとき】

- ふざけない。話しながら走らない。
- 自分のペース(体調)に合わせて走る。
- 「おねがいたい」、「はきけがする」、「頭がいたい」、「いきぐるしい」、こんなときは、**走るのをすぐにやめる**。

### 【走った後】

- すぐに止まらずにしばらく歩く。(急に止まると心ぞうに負担がかかる)
- ストレッチしておく。
- タオルで汗をよくふく。
- 水分ほきゅうをする。

### 【こんなときは走らない】

- 熱がある。 頭がいたい。
- おなかがいたい。(げりをしている)
- ぜんそくがおこっている、または、おこりかけている。
- 朝ごはんを食べていない。
- いつもとくらべからだの調子がよくない。

持久走の練習・本番に、元気に参加できるように、きそく正しい生活をつづけましょう。

## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認!

### 【手洗い】

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### 【せきエチケット】

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 【体調確認】

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



## 持久走大会当日

- ☆早めに起きて、朝ごはんをきちんと食べて来ましょう。
- ☆体調が悪い時は、学校へ来る前に家の人に伝えましょう。

### 保護者の皆様へ

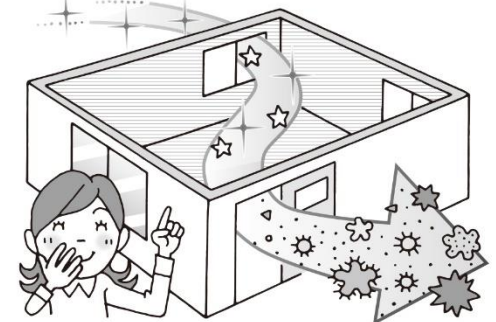
12月8日(金)の朝は、ご家庭で健康観察を十分にして、当日の「参加の有無」と「健康チェック」へのご記入・提出のご協力をお願いします。忘れた場合、保護者の方に確認の連絡をさせていただきます。

「参加の有無」と「健康チェック」の用紙は、前日にお渡しする予定です。特に前日の睡眠は十分とれるようにし、当日の体調で心配なことがありましたら必ずお知らせくださいますようお願いいたします。

## 換気でリフレッシュ!

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

