

保健だより 1月

令和7年 1月 森山小学校

インフルエンザ警報 発令!!

冬休みが明け、インフルエンザで欠席している人が数名います。徳島県にもインフルエンザ警報が発令されました。これから、かかる人がふえてくると予想されますので、かからないように一人ひとりがしっかり予防をしてください。ご家庭におかれましても、うがいや手洗い、睡眠・食事などの健康管理をよろしくおねがいします。



インフルエンザは、普通のかぜに比べて感染力が強いので、周りの人にうつりやすく、短期間で一気に広がります。咳が出たり、体の調子が悪かったりするときは、マスクをして、周りの人にうつさないことや無理をしないで、早めに休養することが大切です。



★こんなときはおうちに人に言おう★



*学校に来てからこんな症状が出たら、保健室に来てください。無理は禁物です

三学期スタート

3学期が始まりましたが、生活リズムはくずれていませんか？冬休み中に夜ふかししていた人も、お正月に食べすぎた人も、あたたかい部屋にこもっていた人も、そろそろ健康な生活にもどしましょうね。

持久走の練習が始まります！



1月29日(水)の持久走大会に向けて、14日(火)から朝の持久走の練習が始まります。次のことに気をつけて、持久走の練習をしっかりとがんばりましょう!!

★練習前★

- ・ぐっすりねむれましたか？
- ・朝ごはんは食べましたか？
- ・おなかの調子はよいですか？
- ・走りやすい靴をはいていますか？
- ・準備運動をしっかりとしましたか？
- ・体の具合で気になることはありませんか？

★練習中★

- ・無理をせず、自分のペースで走りましょう。
- ・けがをしたり、いつもと違う息苦しさを感じたりしたら、近くにいる先生にすぐに知らせましょう。



★練習後★

- ・手洗い・うがいをしましょう。
- ・汗のしまつをしたり、上着を着たりして、体が冷えないようにしましょう。

体のことで気になることは、先生に伝えておこう。



1月24日～30日 全国学校給食週間



給食は残さず食べていますか？みなさんのために栄養を考え、いっしょうけんめい作ってくださっている給食センターの方や、食材を作ってくださっている方々に感謝して、残さず食べましょうね。