

# ほけんだより 11月

令和3年11月5日(金) 牛島小学校 保健室

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じますね。朝・夜は冷えこむので、衣服の調節をして体調を崩さないように気をつけてください。

また、運動会や遠足と、これからたくさんの学校行事が続きますね。元気に全員で参加できるように、感染症対策と規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 11月の保健目標

体調を整えよう！



## 運動会(体育参観日)!元気にケガなくがんばろう!

～前日にする準備を確認～

### ①明日の持ち物を確認する

→マスクは予備も、水筒も忘れず準備してください。

### ②爪を切る

→爪が長い人は、下の正しい切り方を確認し、切ってきてください。

### ③前日は、早くねる。

→十分な睡眠をとって、体調を整えましょう。

☆当日は、早起きをして朝ごはんを必ず食べてきてください。



その他にも、保健給食委員会の人と話してくれた、8つのことも守りましょう。



## インフルエンザの症状は?

→38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の痛み、のどの痛み、鼻水、せき など

## 今まで以上に感染症対策を十分に!

(おうちの方へ)

インフルエンザは出席停止になる感染症の一種であり、学校保健安全法の規定に基づき、出席停止となります。診断された場合は学校までお知らせください。

また、予防接種は、インフルエンザにかかる可能性を下げたり、重症化を防ぐことを目的としています。受ける場合は、かかりつけのお医者さんに相談したうえで受けることをお勧めします。個人差がありますが、接種後効果が現れるまでに約2週間程度かかり、約5カ月間、効果は続くと言われているので、12月上旬までに接種するといわれています。

## Q. 窓をしめきった部屋にずっといるとみんなの体はどうなりますか?

→答え: 頭やのどが痛くなる、気分が悪くなる、頭がぼーっとする、眠たくなる等の症状が出る。

それは、換気をしていないので、空気が汚れ(CO2)がふえ、部屋の中の酸素が少なくなっているからです。



ウイルスや細菌もふえます。教室の換気を心がけよう!

## ～かむことって体にいいこといっぱい◎～

このようによくかまずに食べていませんか?



むし歯を防げる

味がよく分かる



脳を刺激する



食べすぎを防ぐ

消化をたすける

まずは、いつも飲み込むタイミングで、あと5回多くかむようにしよう!

## 正しい切り方は?

### Q さて、私は誰?

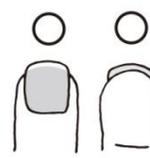
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって? いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

### A 私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

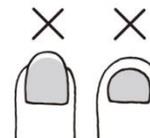
### ○ 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



### X NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね