

ほけんだより 12月

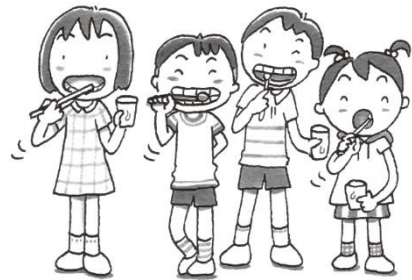
令和3年12月3日
丹波篠山市立城東小学校
No.10 保健室発行

いよいよ冬本番がやってきました。朝がとても寒くてつらい人も多いのではないで
しょうか。そんな寒さに負けないみんなは毎日マラソン大会に向けて一生けん命走っ
ています。自分の力を元気に変えて、病気に負けない体を作っていきましょう。も
ちろん手洗いやうがいも大切です。健康は一日にしてならず。毎日気をつけましょう。



は ぎょうしつ し 歯みがき教室のお知らせ

丹波篠山支部地域活動部さくらんぼより、2名の
歯科衛生士さんに来ていただいて歯の勉強をしま
す。今年はコロナ禍の関係で歯みがきの仕方の
練習はできませんが、歯の健康について教えていた
だきます。



■実施日と場所

ひ 日にち	こうじ 2校時	ばしょ 場所	こうじ 3校時	ばしょ 場所
がつ にち もく 12月9日(木)	ねんせい 4年生	きょうしつ 教室	ねんせい 6年生	きょうしつ 教室
がつ にち か 12月14日(火)	ねんせい 2年生	きょうしつ 教室	ねんせい 5年生	きょうしつ 教室
がつ にち きん 12月17日(金)	ねんせい 3年生	きょうしつ 教室	ねんせい 1年生	きょうしつ 教室

保護者の方へ 保健室からのお知らせ

いつもお世話になっております。毎日の朝の検温にご協力いただきありがとうございます。2学
期の中で、身体計測と視力検査と尿検査を行いました。その結果を記入した『からだのきろく』
を本日配布させていただきました。保護者の方にも確認していただき、押印の上、学校まで返
却をよろしく願います。気になる事がありましたら学校の方へご連絡ください。

12月15日(水)はマラソン大会があります！！

いよいよ 15日になるとマラソン大会があります。練習の間も、本番の時もケガをしないように、体がしんどくならないように、自分のペースで走りましょう。もし走っているときにしんどくなったらすぐに近くにいる先生に教えてください。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり？

前日はぐっすり眠れましたか？

汗るきタオルや着がえは準備しましたか？

はきなれた靴をはいていますか？

朝食はしっかり食べましたか？

いいうんちが出ていますか？

準備運動をしましたか？

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

「いつもとちがう」苦しさを少しでも感じたら... STOP

すぐに走るのをやめましょう!

カゼの季節です
こんな人は気をつけて

夜ふかしをしている

好き嫌いが多い

水分をあまりとらない

運動不足

おかしいな? と思ったら、ゆっくり休みましょう

手洗いはココに注意!

手の甲 手のひら

注意して洗おう
少し念入りに洗おう
かなりがんばって洗おう

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

