

2023年(令和5年)11月

NO.8

福山市立熊野小学校
保健室



ほけんだより



これからの生活に活かしていきましょう!

先日の学習発表会は、みなさんのがんばりが、とってもよく伝わった、今までで一番よい発表でしたね! とくにリハーサルからの二日間の成長は、すごかったです☆

さあ次は、どんなことに挑戦しますか?

11月の
ほけん目標

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう!

現在も、福山市内は、インフルエンザによる学級閉鎖や、新型コロナウイルスの感染が発生しています。寒くなるこれからの季節は、さらに注意が必要です!



※ マスクを数枚、ランドセルに入れておいてください。せきが出る時や、給食当番をする時は、必ずマスクをします!!

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。



じきゅうそうたいかい れんしゅう 持久走大会の練習がはじまります



持久走は、体力をたくさん使う運動です。

●朝、おうちの人と健康観察をして、持久走ができる体調かどうか、確認しましょう。

※ 見学する場合は、必ず連絡帳などで、担任の先生に知らせてください。

●朝ごはんをしっかり食べましょう。

●走る前や走った後は、準備運動・整理運動をしましょう。

★走る時、マスクは体への負担が大きいため、必ず外します。

自分の目標に向かって、がんばりましょう!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

寒くなると、換気を忘れがちになります。みんなが元気に過ごせるように、上手な換気を続けましょう。

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。

