

ほけんだより がっ 12月

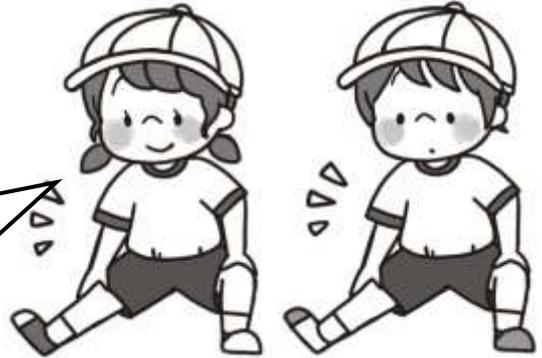
令和2年11月30日 No.10
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《かぜ・かんせんしやう感染症の季節到来!》

がっ ほけんちくひやう 12月の保健目標 : かんせんしやう かぜや感染症を予防しよう…よぼう どんなことをして予防したらよいか?



かぜ 風の子タイムが始まりました!

マラソンは、たくさんのエネルギーを使うスポーツだよ。
いつもより体調をき気にかけて過すごさない、おお大きなけが等なにつなながってしまうかも…。
どんなことにき気をつければよいのか、いっしょにクイズにちやうせん挑戦しよう!



○がっこう 学校に登校するまで

- いつもより早く布団へ入ってお休みすること
 - ①〇〇は必ず食たべること
 - 「健康チェックシート」を使って、必ずおうちで②〇〇〇〇をすること
- まいにちと 毎日取り組めるとよいですね。



健康チェックシート 必ず①…②

○マラソンがスタートするまで

マラソンをする前に、必ず自分の体調の確認・③〇〇〇〇をしましょう。
体調が悪い場合は、無理をしないでお休みしてくださいね。
けがをしないために、ていねいに④〇〇〇〇をすることや
くつがしっかりはけているか確認することも大切です。



準備運動 ④水分補給

○マラソンをゴールしたあと

マラソンを走り終えたら、だんだんと⑤〇〇〇〇を落としていきましょう。
急に止まってしまうと、体がびっくりしてしまうのでき気をつけてください。
マラソンをした日は、知らないうちに体に疲れがたまっています。
お風呂等で体をリラックスさせ、いつもより早く布団へ入ってお休みしましょう。



⑤





かぜ・感染症流行注意報！！

ついに、かぜや感染症が流行しやすい時期がやってきました。

昨年度の朝霞第二小学校では、12月から一気にインフルエンザが流行し、毎月、学級閉鎖をするまでになりました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の流行も心配されています。朝霞第二小学校のみなさんが健康で元気に過ごし続けられるように、ひとりひとりがかぜ・感染症を予防しましょう。



マスクの正しい着け方？

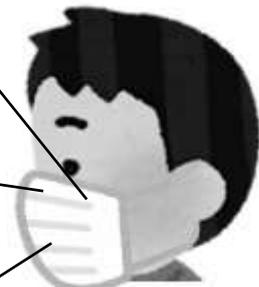
マスクは正しい着け方をしないと
予防等の効果はほぼないみたい。

みんなはマスクの正しい着け方の
ポイントを知っているかな？

①自分に合うサイズの
マスクを着ける

②鼻の形にマスクを
合わせる

③鼻～あごまでをおおう



ハンカチとつめのチェック

手洗いをした後、手を洋服でふいている人がいたな。

きれいにした手を汚れがついているものでふいたら台無しだよ。

毎日、清潔なハンカチを持ち歩かなきゃ！

あと、つめがのびている人を見かけたな。

つめの裏側にはばい菌がたまりやすいから、短く整えよう。



換気、テキトーにしていない？

窓やドアを閉め切って活動していると、空気がすぐ汚れてしま
うみたいだよ。

その中には、たくさんのばい菌やウイルスがいるって…。

だから、換気をしてきれいな空気を取り入れないといけないね。

教室の窓・ドア、ろうかの窓等を開けて、いつでも換気できる
ようにしましょう！

