

ほけんだより 12月号

2023年11月27日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

今年も残り約1ヶ月。この1年はみなさんにとってどんな1年でしたか？

そして、この1年は「健康」に元気に過ごすことはできましたか？

いよいよ寒さも本番を迎えます。そして、冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがいや手洗いをこまめに忘れずに行い、かぜや感染症に気をつけて過ごしましょう。

【12月の保健行事】

12月12日（火）4年生 色覚検査（希望者のみ）

14日（木）5年生 喫煙防止教室（おおみや診療所：奥村 Dr



11月28日は校内マラソン大会です

いよいよマラソン大会です。走る準備はできていますか？

寒い中一生懸命、練習をしてきた成果を最後まで精一杯出し切れるように、体調を整えて、本番を迎えましょう♡



走るまえ

- ①前日は、いつもより早めにねましよう。
- ②朝ごはんを必ず食べましよう。
- ③朝起きたときの調子を確認し、健康観察を行いましよう。
- ④走る前に、必ず準備運動をしましよう。



※けがをしないためにも、準備運動を必ず行うこと。



走っているとき

- ①自分のペースで走りましよう。
- ②途中で気分が悪くなったら、近くの先生に声をかけましよう。
- ③ゴールしても急に止まらず、しばらく歩いて呼吸を整えましよう。



走ったあと

- ①タオルでしっかり汗を拭き、水分補給をしましよう。
- ②体が冷えないうちに着替えましよう。
- ③教室に入るときは必ず手洗いをしましよう。

もちもの



あせふき
タオル



きがえの
下着



おいとう



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましよう。冷たいものよりも室温くらいのものがおすすめ。



すいみんをとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましよう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましよう。



感染症に気をつけましよう！（おうちのかたへ）

現在、岩出市では「インフルエンザ」「咽頭結膜熱（プール熱）」の警報・注意報が発令されています。

子どもたちが日々感染症対策を心がけ、毎日元気に過ごすことができるようご家庭でもご協力よろしくお願いましよう。

	インフルエンザ	咽頭結膜熱
出席停止基準	発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。	発熱や咽頭炎、結膜炎などの主症状が消失してから後、2日を経過するまで。
症状	☐ 咳、鼻水、関節痛 ☐ 38～40℃の高熱	☐ のどの痛み、だるさ、頭痛、腹痛 ☐ 39～40℃の高熱 ☐ 目が赤く充血する ☐ 首回りのリンパが腫れる
治癒証明書	保護者の記入が必要（※医師による診察や記入はなし） 用紙が必要な場合は、学校までご連絡ください。	医師による記入が必要（インフル・コロナ以外の感染症） 用紙が必要な場合は学校までご連絡ください。

おねがい

いつも学校教育活動へのご協力ありがとうございます。11月より欠席等連絡ツール「tetoru」が導入されています。アプリでの連絡可能時間は「7:30～8:10」となっていますので、tetoru をご利用の方はこの時間中に入力をお願いします。（※時間外の連絡はお電話にてお願いましよう）

◎病気理由備考欄の記入の仕方

☐いつから ☐発熱は何度あるのか ☐症状 ☐感染症名（出席停止の期間） ☐診断名 ☐病院受診予定 などの理由を詳しく記載してください。よろしくお願いましよう。

