



山崎北小学校 ほけんしつ

今年もあと1ヶ月となりました。この1年は元気に過ごせましたか？ いつもとはちがうこともたくさんあり、不安になったりがまんしたりすることも多かったと思います。こんなときこそみんなで助け合って、はげまし合って、一緒にがんばりましょう。

### ふゆ げんき す 冬を元気に過ごすために・・・

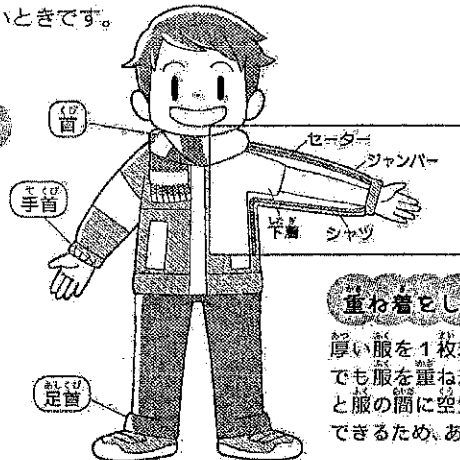
インフルエンザやかぜなども流行する季節です。マスクを付けたり手洗いをこまめに行ったりと、みんなで予防をしていますね。それに加えて、衣服の着方を工夫してみましょう。体温が上がると病気がたたかう力（めんえき力）が高くなります。

### 衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せいのとせいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

#### 「3つの首」をふさごう

首、手首、足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



#### 重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着たほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

### 保護者のみなさまへ～色覚検査について～

12月中に色覚検査を行います。対象は4年生の希望者ですが、4年生以外のお子さまでも、気になる場合は担任までご連絡ください。

## 12月の保健行事

| 日にち       | 学年      | 項目   |
|-----------|---------|------|
| 12月7日～11日 | 4年生の希望者 | 色覚検査 |

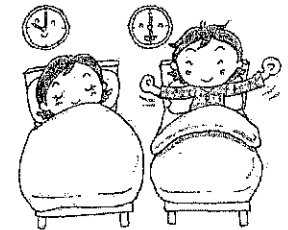


## 12月2日はマラソン大会です！

マラソン大会に向けて、一生懸命練習をしてきましたね。練習の成果を出し切れるように、体調をしっかりと整えて、本番をむかえましょう。

### 走る前

- ・ 前日は、いつもよりも早めに寝ましょう。
- ・ 朝ごはんを食べましょう。
- ・ 朝起きたときの体の調子を確認しましょう。
- ・ 走る前には準備運動をしっかりとしましょう。



### 走っている時

- ・ 自分のペースで走りましょう。
- ・ 途中で気分が悪くなったなら走るのをやめましょう。すぐに近くにいる先生や友だちに知らせましょう。
- ・ ゴールしても、急に止まらないでしばらく歩いて呼吸を整えましょう。

### 走った後

- ・ タオルでしっかり汗をふきましょう。
- ・ 体が冷えないうちに着替えましょう。
- ・ 手洗いうがいをしましょう。

自分のペースで  
がんばろう！



### ご確認をお願いします。

マラソン大会の参加賞は、「キットカットミニ」です。

※ アレルギー等により食べられない児童は、代わりに持参するものを連絡帳等でお知らせください。

#### 原材料名

砂糖、全粉乳、植物油、小麦粉、乳糖、カカオマス、ココアバター、おからパウダー（大豆を含む）、ココアパウダー、イースト／乳化剤、重曹、イーストフード、香料

原材料に含まれるアレルギー（28品目）：小麦、乳、大豆