

ほけんだより 12月

平成30年12月3日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見由起夫
養護教諭 澤田貴子

朝夕の冷え込みが一段と強くなってきました。豊玉南小のみなさんは、寒さに負けず元気いっぱい外遊びをしている姿が見られます。外が寒いからとあたたかい部屋にこもりがちになりますが、外で体を動かし、外遊びから帰ったら手洗い・うがいをして、風邪に負けない体をつくりましょう。

12月の保健目標 **かぜを予防しよう**

風邪やインフルエンザってどうやって感染するの？

飛沫感染	接触感染	空気感染
感染している人のくしゃみや咳で飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することをいいます。	ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻などをさわることによって感染することをいいます。	空気中にふわふわと浮いているウイルスを吸い込むことで感染することをいいます。
		
予防法 マスクをする	予防法 手洗い・うがいをする	予防法 換気をする

かぜひきさんのエチケット

◆咳やくしゃみが出そうになったとき、マスクをつけていなかったときには、ハンカチなどで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら、自分の腕や手を使って口を押さえましょう！

顔を人に向けたまま咳やくしゃみをしないように気を付けてね！



- ◆必ずマスクをつけましょう！
- ◆鼻をかんだティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう！

☆「うつさない」ようにすることが大切です☆

11月22日(木)に、児童朝会において健康委員会の児童が発表を行いました。「インフルエンザについて」というテーマで、手洗い・うがい、マスクの着用の啓発、インフルエンザにかかってしまったときは安静にすることの大切さを劇で発表しました。学校でも風邪やインフルエンザ予防に努めていきますので、ぜひご家庭でも手洗い・うがいやマスクの着用等の声かけをお願いいたします。

また、これからの季節は、急な体調不良により早退するお子さんが増えてきます。早退の場合にはお迎えの連絡をさせていただくことになりますので、緊急連絡先が変更になった場合には、早めに担任へお知らせください。

のやくそく

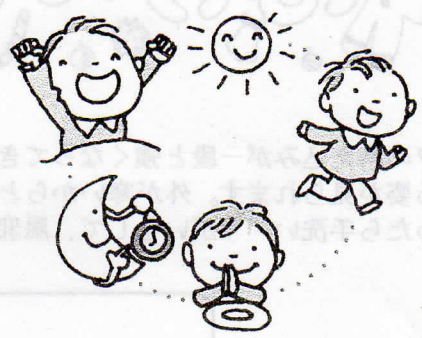
○だんして
ごちそうを
食べ過ぎないで

○すんで
お手伝いを
しよう

○んな元気で
新年に
会いましょう

○だんと同じ
生活リズムで
過ごそう

○すみ中でも
早ね・早起きを
しましょう



○に入る文字はなにかな？

入る文字を並びかえると、あることばになるよ！

ヒント：12月26日から始まる休みを何というでしょう？

◎ぐっすいみん（ぐっすりすいみん）しよう

夜更かし、寝不足は体のリズムが崩れ、体の調子が悪くなります。冬休み中も早寝・早起きを心がけて、しっかり眠って疲れを取りましょう。

◎毎日、体を動かそう

散歩や家のお手伝いなど、軽い運動でもよいです。運動することで、体も温まります。

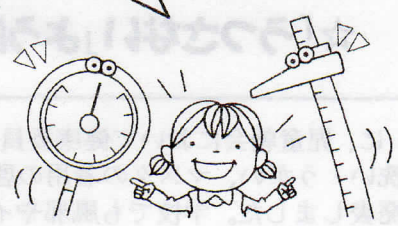
◎3食バランスよく食べよう

年末年始は、家族や親戚で集まる機会が多くなると思います。夜遅くまで起きていて、朝寝坊してしまい朝食が食べられないということも経験したことがある人もいないのでしょうか。出来るだけ3食バランスよく食事がとれるように心がけましょう。

3学期の身体測定

- 1月10日（木）6年生
- 11日（金）5年生
- 16日（水）4年生
- 17日（木）3年生
- 18日（金）2年生
- 21日（月）1年生

今年度最後の身体測定です！



頭の上で結ぶ髪型ではなく、測定しやすい髪型にしましょう。
1年間でどのくらい身長が伸びたか、体重が増えたかを楽しみに測定してくださいね！