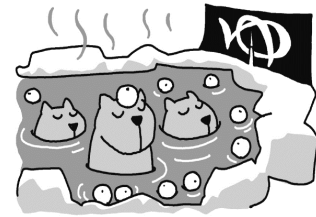


ほけんだより 12月

令和6年11月29日
練馬区立大泉学園緑小学校
保健室

日に日に寒さが増してきて、いよいよ今年も残り少なくなってきました。この1年、体も心も健康に過ごせていますか？

規則正しい生活で、できなかったことは今から見直しておくとういと思います。



12月の保健行事

4日	水	歯みがき教室	3年生	歯ブラシを学校より配付します。持ち物はありません。
10日	火	移動教室前健診	5年生	黄色い健康カードを忘れずお持ちください。

● 感染症について

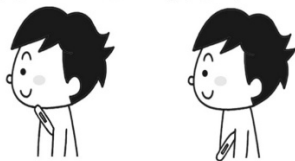
11月は、手足口病、水痘症、マイコプラズマ感染症、インフルエンザA型、伝染性紅斑、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎とさまざまな感染症が出ていました。

腹痛や嘔吐が症状の感染性胃腸炎では、週末でしたが1クラスが学級閉鎖を行いました。また、マイコプラズマ感染症では咳が長く続くのが特徴です。受診の際には学校で現在発症がみられることを医師にお伝えください。

また、体調不良で早退をする児童が増えております。朝から実は調子が悪かったと言う場合もありますので、ご家庭での朝の健康観察、検温をお願いいたします。

体温計のさし方、どっちが正しい？

- ① ななめ上からさす ② ななめ下からさす



体温計には、正しく測るためのさし方があります。みなさんはどちらが正しいと思いますか？

正解は②の「ななめ下からさす」です。これは、ワキの真ん中に体温計をきちんと当てるためです。洋服を着たまま測るので、やりにくいかもしれませんが、正確な体温を測るためには、とても大事なことなので、おうちでも練習してみてください。



かぜに負けない体づくりをしよう！

かぜに負けない体をつくるには、免疫力を高めるのが大切です。免疫力とはウイルスや細菌など病気のもとになるものを体の外に押し出す力のことで、私たちの体に自然にそなわっている働きなのです。免疫力を高めるポイントを紹介し、毎日の生活をもう一度見直してみてください。

しっかり
すいみん
早寝を心がけ、
つかれた体をゆ
っくり休める

栄養のある
しょくじ
好ききらいをせ
ずバランスよく
食べる

適度な
うんどう
休み時間には外
に出て体を動か
す

ストレスを
ためない
好きなことや楽し
いことをしてスト
レスをためない

かぜが流行る季節の前に

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

持久走旬間が始まりました！！



突然の運動は大げがのもと!? どうして冬は大きなけがが増えるのでしょうか。それは気温に秘密があります。寒いと体を動かす筋肉が固くなってしまいます。

筋肉が固いまま運動すると筋肉が切れてしまう「肉離れ」というけがや、関節をうまく動かさずに「脱臼」「捻挫」「突き指」「骨折」というけがにつながってしまいます。学校では、特に「突き指」と「捻挫」が多いです。

持久走の前に ①筋肉をほぐすこと、②体をあたためることが大切です。

上手な準備体操のやり方を紹介します。



- ① 手首や足首、膝まわしなどで、間接をしっかりほぐす。
- ② アキレスけんや前屈などのストレッチで、筋肉をしっかり伸ばす。
- ③ 軽いジョギングやジャンプなどで体を温める。

特に寒い日は、休み時間にもすぐ遊ぶのではなく、準備体操が必要です。また、トレーナーを着るなど、状況に応じて服装も上手に工夫してけがを防ぎましょう。