

ほけんだより 12月

No.12 令和5年11月30日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）



あした たいかい 明日はいよいよマラソン大会です!!

はし することが好きな人、す 苦手な人、に が て さまざまだとは思いますが、おも 業間マラソンや体育の時間にみんながんばって練習してきました。れんしゅう マラソン大会本番もベストをつくせるように、たいかいほんばん しっかり準備をしてのぞみましょう。じゅんび

たいちよう あさ た
体調をチェックし朝ごはんを食べてくる!

とうこうまえ
登校前

とうこうまえ かなら たいちよう けんこうかんさつ さん か ふさん か
登校前に必ず体調チェックをし、健康観察カードに参加（○）不参加（×）

うち わす
とお家の人のサインをもらい、忘れずに持ってきてください。

【お家の方へ】 健康観察と一緒に、マラソンの参加について忘れず記入をお願いします。

まえ じゅうぶん
スタート前には十分なウォーミングアップをする!

マラソン
スタート前

さむ 寒いところでいきなりからだ うご 体を動かすのは危険です。きけん 準備運動やストレッチでからだ 体を温め、あたた 筋肉の緊張をほぐすことで、よぼう けがの予防にもなります。

じぶん はし
自分のペースで走る!

マラソン中

はし 走っている途中でからだ いじょう 体の異常を感じた時は先生に知らせましょう。とき 無理をしないようにしましょう。せんせい し おり

と お
すぐに止まらずだんだんスピードを落として呼吸を整える!

ゴール後

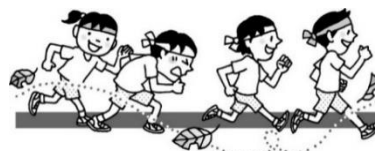
あせ かぜをひかないようにタオルで汗をふき、すいぶんほきゅう 水分補給もしましょう。

いえ かえ やす
家に帰ったら、ゆっくり休む!!

きたくご
帰宅後

ゆっくりお風呂に入り筋肉もマッサージを!

はや ね
早めに寝てつかれをとしましょう。



12月のほけん目標

さむ
寒さに負けない

からだ
体をつくろう

12月のほけん行事

6日（水）たいじゅうそくてい 体重測定（3・4年）

11日（月）たいじゅうそくてい 体重測定（2・6年）

12日（火）たいじゅうそくてい 体重測定（1・5年）



感染症予防

の基本：

手洗い

かぜやインフルエンザの本格的な流行シーズンになりました。さらに、
 新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など
 他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防にかかせな
 いのが『手洗い』です。毎日しっかり続けていますか？石けんをつかっ
 ていねいに洗っていますか？洗い方をもう一度見直しましょう。



- ① 水道からの
流水で
手を洗い流す



- ② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



- ④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



- ⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



- ⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



- ⑩ きれいなタオルや
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

◎きれいなハンカチやタオルを身につけていますか？毎日わすれないようにしましょう。

◎つめはのびていませんか？汚れがたまりやすいので、のびたら切る習慣をつけましょう。