

# ほけんだより 11月

No. 9  
令和 2年 11月 2日  
河井小学校保健室

11月の保健目標 うつる病気に罹らないように「6つのやくそく」を守ろう  
じょうぶな体をつくろう

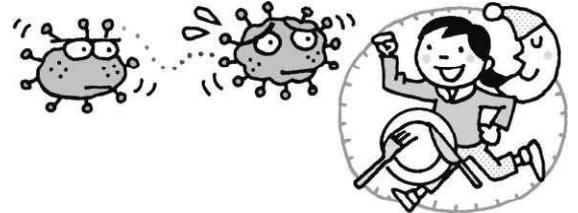
夕方5時をすぎると、お日様がしずんで、暗くなるのが早くなりました。朝の玄関の温度は16℃、歩いて登校してくる子のおでこの温度は、34℃。少しずつ寒くなるのを感じながら、体が慣れて寒さに耐える力がついてくるのですね。

体力づくりの面でも、登下校は毎日の運動の機会です。歩くリズムは心の安定にもいいそうです。安全にも気をつけて歩いて通学しましょう。



ハミガキタイムは、カガミを見ながら、つばをかけ合わないきよりを考えてみがきましょう。

## じょうぶな体をつくるために、 自分ができていることを考えよう



この間、4年生とうつる病気の勉強をしたときに、「体を守るためにどんなことが大切か？」と質問したら、「手洗い」「消毒」「マスク」「換気」と次々に、体にウイルスを入れないためにすることが出る中で、「健康な生活や」と言ってくれた人がいました。毎日の「寝る」「食べる」「運動する」ことを大事にすると、体を守る力「抵抗力」が高まります。夜おそくまでおきていること、好ききらいでかたよった食べ物ばかり食べること、運動しないでゲームばかりしていることは、体が病気とたたかう力を弱めてしまいます。また、ストレスをためないことも大切です。自分が無理なくつけられることを、自分のためにやってみましょう。明日の元気をつくるのは自分の行動にかかっていることを考えて、自分なりに体が調子よくやっつけられる方法をやっつけよう。

## からだにいいこうがをつけよう

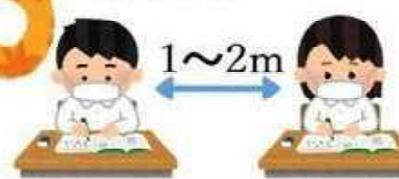


コロナウイルスにかかる人が、世界でも日本でもまたふえてきました。そして、輪島でもかかる人が出てきました。熱がなくても、咳などの症状がなくても、かかっていることがあります。だれがかかっている、だれがかかっているかわからないのです。今まで言われた予防のための行動を**今までよりも、わすれずに、正しく**することで、自分を守り、自分の家族や友だちを守りましょう。

# 学校の「あたらしいにちじょう」

## 6つのやくそく

～みんなだよぼうにとりくもう～

<p><b>1 けんおん</b> まいあさいおんをはかろう</p> 	<p><b>2 手あらい</b> しっかり手をあらおう</p> 	<p><b>3 マスク</b> ただしくマスクをつけよう</p> 
<p><b>4 かんき</b> きょうしつのみどをあけよう</p> 	<p><b>5 きょり</b> お友だちとのあいだをあけよう</p> 	<p><b>6 きゅうしょく</b> しずかにたべよう</p> 

**保護者様へ** 学校に来てから、発熱や風邪症状が見られる場合、感染拡大を防ぐため、早退の連絡をさせていただきます。おうちの方を待っている間、他の保健室利用の児童と一緒にできないため、1階職員室横の談話室で待つことになります。お迎えは職員玄関（プール側）からお越しください。



ちょっと前までは、窓は全開でしたが、窓を開けると寒さを感じるようになりました。しかし、感染予防には必要なことです。制服の下に着るものを工夫してください。お腹の冷えやすい人は腹巻、女の子は黒の長いスパッツの人もあります。男子は長ズボンもあります。体調やその日の気温に合わせて暖かくして来ててください。換気は必須です。



だれがかかっているかわからない状況なので、できるだけ人と会う機会を減らす、人ごみには行かないのが予防につながります。どうしても行くときは、マスク着用をわすれずに！人が触るところは触らないようにする。

