



気温がぐんと低くなり、寒い日が増えてきました。寒さに負けない元気な心身で毎日過ごせるように、メディア時間3C大作戦をいかして、生活リズムを整えましょう。学校では、感染症対策のため、換気をしています。体を冷やさないように、制服の下に厚めの下着を着るなどして、あたたかい服装で過ごしましょう。

さむいけど、うんどう!びょうきをよぼう

ほけんもくひょう  
保健目標

よぼう  
かぜ・インフルエンザを予防しよう



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあります。

風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

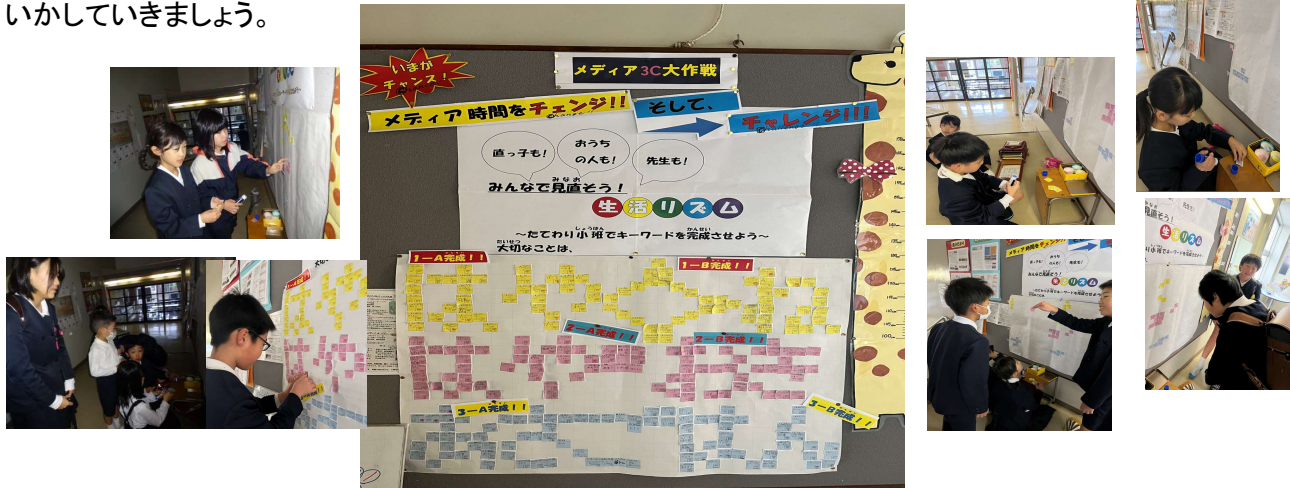


鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

11月、保健委員会によるメディア時間3C(chance change challenge)大作戦では、直っ子もおうちの方も先生もみんなで取り組みました。さわやか週間もあり、いまこそ良いチャンス、メディア時間を他の何かにチェンジすることで、メディア時間を減らして、生活リズムをみんなで見直してチャレンジしようという取組です。おうちの方々もご協力いただき、ありがとうございました。たくさんの素敵なメディア時間3Cカードがあつまり、大切なことのキーワードが見えてきました。みなさん、わかりますか?ぜひ、これからの生活の中できかせていきましょう。





11月8日は、いい歯の日でした。低学年・中学年・高学年の学年のテーマにあった歯のお勉強を保健委員が自分たちで内容や発表方法を考え、保健委員が先生になって、発表しました。

🦷低学年：6歳臼歯をまもって、むし歯を防ごう！…歯みがき教室

♥感想…これから6ちゃんもしっかりていねいにみがこうと思います。

🦷中学年：生え変わる歯を知り、かむことの大切さを知ろう！…3択クイズ

♥感想…かむことは、いすの座り方も大切なことだと分かりました。

これからしっかり床に足をつけて、座って食事をしたいです。

🦷高学年：歯や口の健康的な習慣をつくらう！…〇×クイズ

♥感想…歯だけではなくて、歯肉も大切にしないといけないことが分かりました。



### 保護者の皆様へ

#### ❁健康ノートについて

健康ノートを配付しますので、お子さんの2学期の身長、体重、視力など、成長の様子をご覧ください。確認されましたら、学校に提出してください。締め切りは、12月6日（金）です。

#### ❁感染症（マイコプラズマ感染症やインフルエンザ、コロナウイルス感染症等）について

市内でもマイコプラズマなどの感染症が流行しています。病院を受診し、検査結果が分かった場合は、学校までお知らせ下さい。インフルエンザの場合は、発症した日、受診日、インフルエンザの型、詳しい症状などを教えて頂くようお願いいたします。

**出席停止期間**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

（医師が感染のおそれがないと認めた場合はその限りではない）

♥メディア時間3C大作戦やさわやか週間にご協力いただき、ありがとうございました。