

この時期は注意しているつもりでも、熱を出したり、のどが痛くなったりと、体調をくずしやすい時期です。本格的なかせシーズンなので、外出後の手洗い、うがいなど、かせ予防対策をしっかりと身につけておきましょう。また、かせをひいたかなと思ったら、無理をせず、早めに休むことが大切です。



うがい・手洗いは、かせを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。



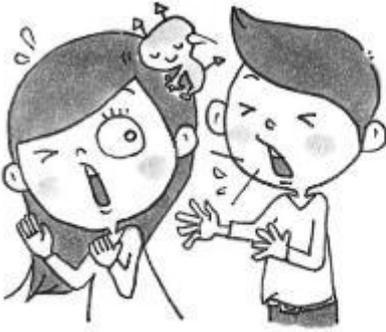
鼻水をかまらずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かせのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。



き かぜに気をつけよう。

かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

〈予防には…〉

マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

〈予防には…〉

手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

〈予防には…〉

しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

けんこういんかい はっぴょう 健康委員会の発表

きゅうよく とき がつとおか め あいご
給食の時、10月10日の目の愛護デーにちなみ、目についてのクイズを

だ
出しました。 いんかい ねんせい もんだい つく
委員会、6年生がクイズの問題を作るときから、4年生のお世話をしてくれました。

ねんせい おお こえ はっぴょう
4年生も大きな声で発表ができました。



がっ きょういくそうだん がっ にち か じ ぶん じ
※11月のカウンセラーによる教育相談・・・11月17日(火)13時30分～17時まで

いよいよ持久走記録会の練習が始まります。

練習してきた成果を十分発揮できるように、体調管理をしっかり行いましょう。そして、本番では、自分のペースで最後まで走りきれるよう、がんばってほしいと思います。自己ベストを目指して、次のことをチェックしてみてね。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんはしっかり食べていますか。 	<input type="checkbox"/> いいうんちが出ていますか。 
<input type="checkbox"/> 顔色・からだの調子はいいですか。 	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルや、水分補給用の水筒はもってきていますか。 
<input type="checkbox"/> はきなれたくつをはいていますか。 	<input type="checkbox"/> しっかり準備体操・整理体操をしていますか。 

- ゴールしても急に止まらずに、少し歩きましょう。
- 走り終わったあと、うがい・手洗いを忘れずにしっかり行いましょう。
- おうちでも健康観察を忘れずに行いましょう。



新型コロナウイルス感染防止の保健指導について

ドイツやフランスなどヨーロッパの一部では、感染の広がりを防ぐため「ロックダウン」が始まりました。寒くなってきて、ウィルスの活動がさかんにになり、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方とも流行するようです。



うつらない(うつさない)ためできる3つのこと
(新しい生活様式)

くっつかない。	マスクをする。	せっけんで手を洗う。

※マスクの使用は、ウィルスが広がるのを防いだり、吸い込むのを防いだりするための感染対策です。感染防止の観点から冬場になったら、布マスクより効果の高い不織布のマスクの使用をお勧めします。

しょうがくせい ふう
小学生にも増えている「すいみん障害」

すいみん不足が続くと、体や心に悪影響が出てきて、元気に過ごすことができなくなります。

イライラしやすくなる

のう つか しゅうぶん と
脳の疲れが十分に取れずイライラしやすくなる。

がっこう い
学校へ行きたくなくなる

あさ お じゅんび じかん
朝、起きられないために準備に時間がかかり、学校へ行きたくなくなる。

あさ お
朝起きられない

ひる よる ぎゃくてん せいかつ
昼と夜が逆転した生活リズムになってしまう。

たいちょうふりょう
体調不良があらわれる

ずつう ぶくつう
頭痛・腹痛・めまいなど

やす ひ
休みの日にたくさん寝る

じゅぎょう しゅうちゅう
授業に集中できない。



しょうがくせい
小学生のすいみん時間の
理想は10時間！！

よる ねむ
夜しっかり眠るためには…

はや お
早起きして朝ごはんを食べる

にっちゅう からだ
日中は体をよく動かす

はや ゆうしょく
早めに夕食おふろをすませる



あさ
朝は、7時までに起きて、朝ごはんを食べましょう。

からだ うご
体を動かすとほどよく疲れ、夜はぐっすり眠ることができます。

ね ちよげん
寝る直前にゲームやパソコン、スマホをするのはやめよう。

もしかして、すいみん障害？



チェックリスト

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> いつもねむい | <input type="checkbox"/> つかれやすい |
| <input type="checkbox"/> げり | <input type="checkbox"/> ずつう |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> ぶくつう |
| <input type="checkbox"/> べんぴ | <input type="checkbox"/> てあし ひ
手足の冷え |

こんなことがある人は気をつけましょう。すいみん障害の始まりかもしれません。じゅうぶんに体を休めましょう。