

# ほけんだより

がつ にちごう  
11月29日号

## ことし はんせい せいり 今年の反省や整理をしましょう

もう1か月で今年も終わりますね。みなさんにとって、今年1年はどんな年でしたか？健康に1年を過ごすことができましたか？

か？まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行が収まらない状態です。予防を継続し

今年の反省や整理をしっかりと、新しい

年を迎えましょう。



保健目標  
冬を健康に過ごす

安全目標  
安全な廊下歩行をしよう



## ぐっすり睡眠！寒さに負けない体を作しましょう！

- 毎日決まった時間に早寝・早起きをしよう。
- 起きたら日光をあびよう。
- 寝る1時間前にはゲーム・スマートフォンの使用をやめよう。

日本の子ども  
私たちは世界一  
睡眠時間が短い  
と言われていま  
す。生活習慣を  
見直しましよ  
う。

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している  
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 持久走練習が始まっています！！

練習当日は、持久走健康観察カードによって、健康状態を確認します。



カード忘れ、保護者の押印忘れのないように、十分気を付けましょう。

**保護者の押印や記入に不備があった場合は、練習に参加することはできません。**

登校前の体調の確認、カードの記入をしっかりと、持久走練習に参加しましょう。



# おんせい しにくえんよぼう じゅぎょう 5年生で歯肉炎予防の授業がありました！！



がつ にち きん じゅうしやまし か こいでせんせい まね  
11月25日(金)に、十四山歯科の小出先生をお招きして

おんせいたいしょう しにくえんよぼう じゅぎょう じゅぎょう いちぶ しょうかい  
5年生対象に歯肉炎予防の授業をしていただきました。授業の一部を紹介します。

しにくえん しにく えんしょう  
歯肉炎 = 歯肉の炎症です。

は ちりょう  
ていねいな歯みがきによって治療することができます。

は  
ていねいな歯みがきのポイントは…

てかがみ ようい は しにく あいだ かくにん  
・手鏡を用意して歯と歯肉の間を確認しながら

じゅんぱん こま  
順番に細かくみがくこと。

は かくど か のこ  
・歯ブラシの角度を変えてみがき残しのないようにみがくこと。

けんこう は  
健康な歯ぐき



しにくえん は  
歯肉炎の歯ぐき



しにくえん よぼう かの  
歯肉炎の予防には2つのみがき方の  
ポイントが大切です。

## インフルエンザ・かぜ

りゅうこう きせつ  
が流行する季節です

### インフルエンザの特徴

- 急に高い熱が出る  
(38 ~ 40℃ ; 3 ~ 4 日間続<) )
- 筋肉痛や、関節痛などの全身症状が強い
- 重くなると、気管支炎や肺炎などの病気になりやすい

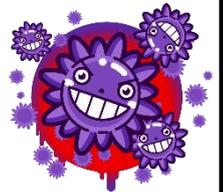


### かぜの特徴

- 初めに、のどや鼻に症状が現れる
- 主な症状は、くしゃみ・鼻水など。熱は微熱でいど

ほごしゃ  
保護者のみなさまへ  
インフルエンザは  
しゅつせきていし  
出席停止のあつかい  
です！

インフルエンザにかか  
ばあい かなら がっこう  
った場合は、必ず学校へ  
れんらく  
ご連絡ください。



インフルエンザの出席停止期間の基準は、

「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。

【インフルエンザによる出席停止の期間の例】

例：発症後2日目に解熱した場合

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能
		解熱	1日目	2日目		

ただし、医師が感染のおそれがないと認めた場合には、出席可能です。