

# ほけんだより 11月

六ツ美中部小学校


保健室

2012年11月

## からだ うご 体 を動かしてじょうぶな体 をつくる

さむ 寒くなってきましたが、寒さに負けず外で元気よく遊びましょう。運動すると体 にいいこと  
がいっぱいあります。どんなことがあるかな？

※ ( ) にあてはまる言葉を書いてみましょう。



( ① ) や肺が強くなる

( ② ) のめぐりがよくなる

ふと 太りにくくなる

( ③ ) の予防になる

ぐっすり ( ④ ) ことができる

( ⑤ ) がつく

( ⑥ ) が丈夫になる

あしこし つよ 足腰が強くなる

がんばる力がつく

( ⑦ ) がさわやかになる

ストレス解消になる

からだ 体が ( ⑧ ) くなる

( ⑨ ) をひきにくくなる



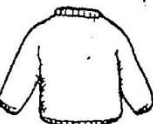
( ⑩ ) をおいしく食べることができる

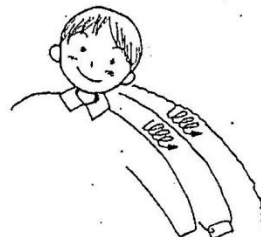
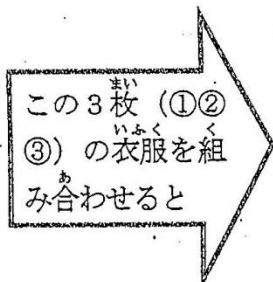
\* 答はうらにあります。



## じょうず かさ ぎ さか 上手な重ね着で寒さをふきとばそう！

へや なか 部屋の中でもジャンパーなどの上着を着ている子はいませんか？ 教室では上  
着をぬいで、うすぎで過ごすようにしましょう。寒いときには、もこもこするほどたくさん衣服を  
着ればよいというわけではありません。衣服の組み合わせや着方を工夫することが大切です。  
じょうず かさ ぎ さか 上手な重ね着で寒さをふきとばしましょう。

- ①  下着 (シャツ)
- ②  ブラウス  
ワイシャツ  
Tシャツなど
- ③  トレーナー  
セーターなど



ちが 違う種類の衣服を  
3枚重ねることで、空  
気の層ができて暖か  
くなります。



がく よご 服が汚れていると  
あたた 暖める働きが弱く  
なります。清潔なも  
のを着ましょう！

# かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザの流行する季節になってきました。予防接種を受けたよという子もいますね。予防接種をしてもぜったいにかからないということではありません。手洗い・うがいをしっかりして、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

## インフルエンザの出席停止期間が変わりました

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（※幼児は3日）を経過するまで



## 11月26日から、かけ足がはじまります！

夜は、早めにお風呂に入り、体の調子を整えて参加しましょう。

見学の子は、運動場を歩きます。歩くことが出来ないほど体調が悪い人は、無理をせず学校を休んでしっかり治しましょう。



＝おうちの方へ＝

- ・登校前には、必ずご家庭で健康観察をしてください。
- ・朝、なかなか起きられない、朝食を残すなどの症状は「体調不良」のサインかもしれません。お子さんの食欲、顔色、体温など参考にしてお子さんの健康状態を把握してください。
- ・後日、「健康チェックカード」を配付します。お子さんの健康状態により「参加」するか「見学」するかを毎朝記入してください。
- ・見学する場合、見学者は、かけ足の時間にゆっくりと歩きます。
- ・朝食は、必ず食べさせてください。
- ・汗をかきますので、タオルを持たせてください。
- ・うがい用に緑茶を持参されることをお勧めいたします。



## 学校保健委員会にぜひご参加を！

11月27日（火）午後2時～学校保健委員会を行います。今回はシンガーソングライターの弓立まりさんを講師に招き、「人のつながりや絆を再発見しよう」という内容です。3年生～6年生の子が参加し、「ビリーブ」などの曲を全員で合唱します。心温まる会になると思います。ぜひご参加ください。（当日、本校体育館にお越しください。）

- ※（ ）の答え ①しんぞう ②ち ③メタボ ④ねむる ⑤きんにく ⑥ほね  
⑦きぶん ⑧あたたか ⑨かぜ ⑩ごはん