

わくわくだより 11月



2024.11.15 常磐東小学校保健室

ひるま きのん くら べて、あさゆう さむい かん じるくらいになってきましたね。一日の きのん へんか が げん じ き こそ、かぜ をひかないようにしっかりと ぼう 防をしていきましょう。

かぜぎみの人が増えています！



この頃、朝の健康観察で、「せきが出る」「鼻水が出る」「のどが痛い」などのかぜ症状を訴える子が増えました。市内の小中学校では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行してきています。質のよい睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動で、体の抵抗力を高めましょう。

あしくんれんはじ かけ足訓練始まります

12月11日の校内マラソン大会に向けて、12月2日からかけ足訓練が始まります。元気な体で参加できるように、今から右の四角の中を書いてあることをチェックして、準備をしましょう。

準備はOKかな？

- すいみんは十分にとりましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 調子の悪いところはありますか？
- 準備運動をしっかりとしましたか？

こちらもチェック！

- 途中で調子が悪くなったら、近くの先生に伝えましょう。
- かけ足前後の水分ほきゅうを忘れずに。



最近トイレを見に行くと、気になることがあります。みんなが気持ちよく使えるように確認しましょう。

- ① 使ったら忘れずに水を流しましょう。
- ② トイレのスリッパをそろえましょう。

きれいなハンカチ持ち歩いていますか

みなさんはいつも、外からもどって来た時、給食の前、トイレの後などに手を洗っていると思います。手を洗った後、なにでふいていますか。ハンカチを忘れてしまったなどの理由から、服でふいていませんか。せっかく手をきれいにしても、また汚れてしまいます。

明日からポケットにハンカチを入れる習慣をつけましょう。

手をハンカチでふいた後は、アルコール消毒も忘れずにしてくださいね。



勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、八た（周り）をラク（楽）にすることの意味していました。あなたも、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？ 逆に、「八た」の人のために、何か役立つ行動をして

いますか？昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。そうしち記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか？