



ほけんだより 12

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

今年も残すところあと1カ月となりました。朝晩の冷え込みが、どんどん厳しくなってきましたね。

新家小学校では、運動会が終わってから発熱やインフルエンザ等で学校を欠席する人が増えてきましたが、11月に入り、感染状況も少しずつ落ち着きました。ですが、全国的にはまだまだ流行しています。引き続き体調管理には気をつけてくださいね。



ふゆほんばん
いよいよ冬本番！



さむい！と来室するみなさんへ

「寒い〜！」と言いながら、ポケットに手を入れて歩いている人が増え始めました。ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時に大けがにつながることもあり、危険です。また、寒いと言っている人の中には、肌着を着ていない、上着のボタンをしめていない、短い靴下を履いているだけ、といった人も…。



保健室には、からだがかえってしまったときに使えるものもありますが、これは体調を崩した人のためのものです。肌着をつけたり、分厚い長い靴下やタイツをはいたりして、寒さに合わせて服装を選ぶことが大切です。ポイントは、「3つの首（首・手首・足首）を温める」です。



また、ストレッチや軽めの運動などを取り入れて、からだを動かすことでも、からだは温まりますよ！



7つのまぢがしさがし



寒くなり、外で遊ぶ人が減っているような気がします。外遊びは、体力づくりだけでなく、風邪予防、視力の低下予防…などいいことがたくさんあります。この冬も、寒さに負けず、外でたくさん遊んでくださいね！

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられ充かからず。そして、これをきっかけに「運」をしっかりと掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん

クイズで覚えよう! 冬の感染症予防

冬の感染症は、あっという間に流行することも多く、普段からの予防が大切です。日頃から何度も言っていることばかりですが、感染対策には大事なことばかりです。クイズに答えながら、感染症予防について確認してみてください。
 (⑤の中は、同じ言葉が入ります)

① 手を洗うときには、〇〇〇〇を使ってすみずみまで洗うこと、洗った後にきれいな〇〇〇〇で水気をしっかりふき取ることが大切です。



② 感染を広げないためには、〇〇〇を使うのも効果的! 咳やくしゃみと一緒にでてくるウイルスの〇〇〇をおさえることができます。

③ しめきった部屋の〇〇〇はどんどん汚れ、感染症の原因にもつながります。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて、〇〇〇をしてください。

④ 病気を予防したり、早く治すために必要なからだの〇〇〇〇〇〇〇〇。十分な〇〇〇〇や栄養、適度な〇〇〇〇〇〇〇〇も大事です。



⑤ 冬の感染症といえば、〇〇〇〇〇〇〇〇〇やノロウイルスによる感染性胃腸炎。〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇は、発熱や関節の痛み、感染性胃腸炎は、腹痛や嘔吐などの症状が出ます。



もうすぐ、チャレラン本番です!

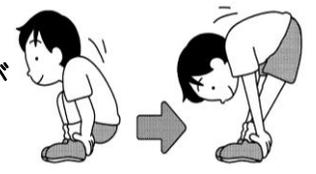


チャレンジランニングは全身を使うスポーツです。寝不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、ケガや体調を崩してしまうこともあります。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、残りの練習、そして本番も自分の目標が達成できるよう、応援しています!

走る前は…

準備運動しておきましょう。いきなり走ると、転んだり、ねんざの原因にもなります。靴ひものある運動靴をはいている人は、ひもがしっかり結べているかもチェックしてから走るようにしましょう。

また、タイツ・レギンスをはいて体育をすると、汗のしまつができないので、走る前にぬいでおいてくださいね。



走っている時は…

からだ暑くなって、汗もかくので上着は脱いでおくことをおすすめします。また、走っている時や走った後に“いつもと違うしんどさ”を感じたら先生に伝えてくださいね。

走り終わった後は…

急に止まらず、ゆっくり歩きましょう。汗が冷えて風邪をひくことがあるので、タオルで汗を拭いておいてくださいね。手洗い・うがい・水分補給も忘れずに!