



ふたば

11月の保健目標: うがい・手あらいをしよう

校庭の木々がきれいに紅葉しはじめ、秋の深まりを感じますね。だんだんと気温が低くなり、かぜをひいてしまう人が増えています。好き嫌いせずバランスの良い食事をすることや、夜更かしせず早く寝て休養をとること、運動をして体を動かすことを意識して、かぜに負けない強い体をつくりましょう。



感染症の予防対策をお願いいたします！



ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行が心配される季節になってきました。日頃から予防に心がけ、「体調が変だな。」と思ったら早めにお医者さんに行きましょう。

冬に流行する感染症・・・

インフルエンザ

症状 発熱・だるさ・関節痛

咳・のどの痛み・鼻水

潜伏期間 1～3日

予防 手洗い・うがい・マスク

予防接種

かかってしまった場合は…

発症後5日を経過し、かつ、
解熱後2日経過するまで

出席停止となります。

インフルエンザに関して、予防接種は有効な対策になります。

是非、御家庭でも予防接種を御検討ください。

ノロウイルス

症状 おう吐・下痢・腹痛・微熱

潜伏期間 24～48時間

予防 便やおう吐物のウイルスが手について、口や鼻につくことで感染します。トイレから出た後は特に手洗いをしましょう。

かかってしまった場合は…

おう吐や下痢が治るまで、家で休みましょう。



マラソン大会を元気に迎えるために…

運動会が終わり、マラソン大会の練習が本格的に始まります。

安全に練習するため、次のことに気を付けましょう。

- 朝ごはんを食べてきましょう。
- 十分にすいみんをとってきましょう。
- 足の爪を切り、自分に合ったくつをはきましょう。
- 準備運動をしっかりとし、筋肉をほぐしてから走りましょう。



走っているとき、こんな症状がみられたら、近くの先生に伝えましょう。

- 胸が痛い、ぎゅっとしめつけられているような感じがする。
- 練習の時とちがって、息がとても苦しい。
- 足がつった。 • 気持ち悪い • 頭が痛い • くらくらする など

10月に行った身体計測の結果をお知らせします。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長	120.6	124.0	129.9	133.7	141.5	147.9
	体重	25.5	25.2	28.5	31.1	38.7	42.8
女子	身長	118.7	124.5	130.7	136.1	144.1	149.1
	体重	23.8	26.3	29.5	32.7	37.9	42.6
		身長：cm			体重：kg		

数値は長田小学校の校内平均値です。4月から、みんな大きく成長していました。これから先も健康に成長できるように、規則正しい生活習慣を続けていきましょう。

- ★早寝・早起きをしよう。
- ★毎日体を動かそう。(運動をしよう。)
- ★朝ごはんを毎日食べよう。
- ★好き嫌いせずバランス良く食べよう。
- ★おやつは食べ過ぎず、夕食をしっかりと食べよう。

