

ほけんだより
すこやか
 11月号
 令和元年11月1日発行
 真岡市立山前小学校



ほけんもくひょう
保健目標
 ○命の大切さを知ろう。

あんぜんもくひょう
安全目標
 ○道路標識を守ろう。

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなりました。一日の気温差が大きいこともあって体調を崩す児童も増えてきました。これからますます寒くなります。「早寝・早起き・朝ごはん」、手洗いうがいなど、冬に向けてもう一度、生活習慣を見直してみてください。
 今月は持久走大会の練習が始まります。ご家庭でも体調管理をお願いします。

11月の保健行事

- 1日(金) 月例環境衛生検査
- 7日(木) S C来校
- 14日(木) 学校保健委員会

11月8日は「いい歯の日」

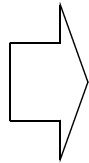
時間をみつけて早めの
歯科受診・定期健診をお願いします！



いよいよ持久走大会です ～体の調子を整えましょう～

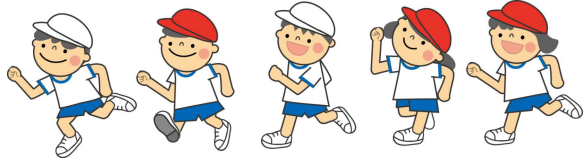
12月4日(水)は持久走大会です。健康チェックカードを使用して、朝の健康観察、体温測定をお願いします。体調が悪いときには無理をせず、きちんと休養し、元気な体で本番に臨めるようにお願いします。健康観察は、次のようなことを確認してください。

睡眠不足
 食欲がない(朝食ぬき)
 頭痛・吐き気・めまい・下痢・腹痛
 朝の体温。平熱+2度以上(37度目安)
 高熱が出た後(病気が治った後)
 咳・鼻水・ぜんそく発作
 だるい・足元がふらつく
 足が痛い・むくみがある
 胸が苦しい・痛い・ドキドキする



要注意です！

激しい運動は控えて様子をみましよう。続く場合には、医療機関受診を！
自分のペースで元気に走りましよう！



かぜの人が増えています！！

10月中旬からかぜの罹患児童が増えています。また、近隣地域では、溶連菌感染症が流行しています。今後はインフルエンザが本格的に流行する時期になります。手洗い・うがいはもちろん、早期の予防接種を推奨します。

かぜとインフルエンザ

おものしょうびょう
主な症状



かぜ

- せき●くしゃみ
- 鼻水●鼻づまり
- のどの痛み など



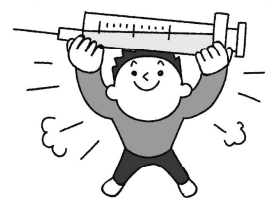
インフルエンザ

- 突然の高熱●悪寒
- 体がだるい●頭痛
- 筋肉痛●関節痛 など

【ワクチン接種】重症化の予防に！！

インフルエンザワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果があるとされています。ワクチンの持続期間は5か月程度です。また、効果が現れるまでに約2週間かかるため、早めに受けることをお勧めします。

予防接種はお済みですか？



うがい用のお茶の持参、持久走用の汗拭きタオルと着替えの持参もお願いします。

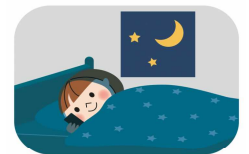
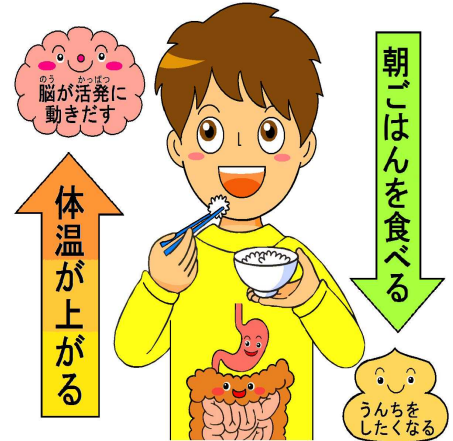
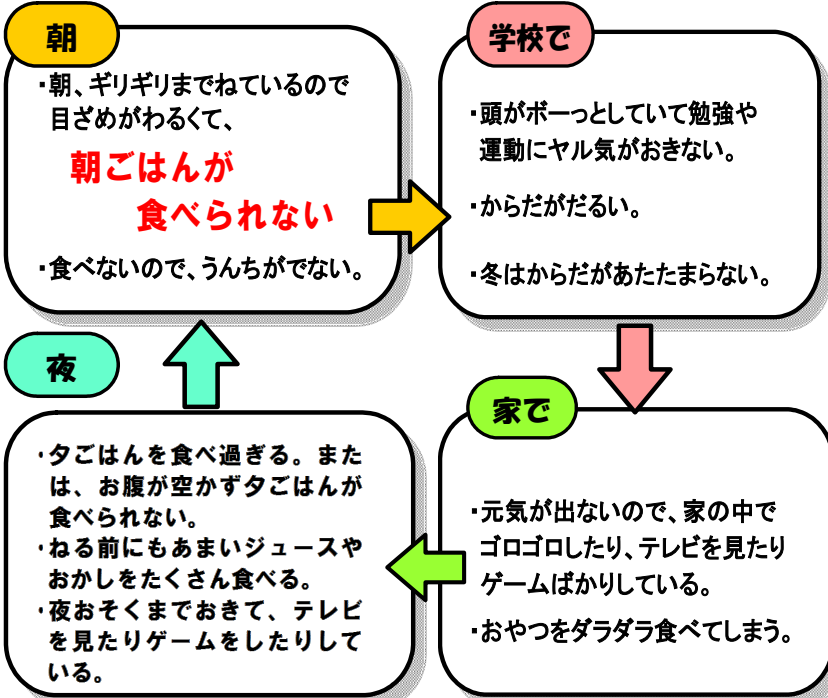


「早寝早起き朝ごはん」で冬を元気に乗り切ろう！【お子さんと一緒にお読みください】

● なぜ朝ごはんは大切なのです？

朝ごはんは脳とからだのスイッチなのです。

● 朝ごはんを食べないと どうなるの？



すいみんとメディアについてアンケートのお願い

11月14日（木）に学校保健委員会を開催します。今年度のテーマは、「すいみんとメディア」です。保健室では、子供たちから「昨日よく眠れなくて頭が痛い・・・」「YouTubeを見始めるとやめられない・・・」等の声を聞くことがあります。日頃のご家庭での子息の様子をお教えてください。たくさんのご意見をお待ちしています。アンケートの結果は、発表・研究協議に使用させていただきます。（↓以下、切り取って、担任に提出してください。）

キリトリ

「すいみんとメディア」についてのアンケート

年 組 （ 男 ・ 女 ） 保護者

お子さんの睡眠について悩んでいること、問題だと思うことについて・・・

お子さんのメディア使用について悩んでいること、問題だと思うことについて・・・

ご家庭で「睡眠」や「メディア使用」について気を付けていること・・・

学校にお願いしたいこと・・・

その他、ご自由にお書きください。

お忙しい中、ありがとうございました。