

# ほけんだより

小野東小学校 保健室

R5.11

おうちの人と読みましょう

## 感染症 注意報

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



今秋は、例年より早くインフルエンザが流行しました。この先寒くなってくるといよいよ感染症が流行しやすくなります。一人一人が気をつけましょう。

校内ですてきな音楽が聞こえてきます♪みなさん一人一人がかなでる音がひとつになって最高の音楽になっていますね。音楽会がとても楽しみです。

11月体重測定  
11/21～  
学級毎に測定します



## 11/21～マラソンが始まります！！

### 保護者の皆様へ

先日配布の『かがやきマラソン（おはようマラソン）について』をご確認ください。登校前のお子様の健康観察をお願いいたします。体調がすぐれない場合は、必ずお知らせください。

\*お子様と一緒に読みください\*

### マラソン大会に向けて 気をつけておきたいこと

- 夜は早めに寝ましょう。
- 朝食は必ずとりましょう。
- つめを短く切っておきましょう。
- 朝、からだの具合が悪いときは、おうちの人に必ず言いましょう。
- ◎必ず登校前に、おうちの方に健康状態を確認してもらいましょう。
- ◎走っている途中で、体の調子が悪くなったら、無理をせず担任の先生または、近くの先生に言いましょう。



## ゲーム・スマホ・動画 (保健員会作成の掲示物)

### どんなふうに使えばいいのかな？

現在の私たちの生活は、スマートフォンなしでは考えられません。とても便利なものですが、体や心への影響はどうでしょうか？  
ゲーム・スマホ・動画の長時間使用が身体に悪いことを分かっているけどやめられないのはなぜでしょうか？

保健委員会(5・6年生)でGoodな使い方を考えました。保健室前に掲示しています。

- 使用時間を家族と約束する。
- 見たい動画だけ見る。続けて色々見ない。
- 休けいしながら使う。

等

