



あき ぶか かん じ き 秋の深まりを感じる時季になってきました。まだ からだ さむ な 体が寒さに慣れていないので、きおんいじょう さむ かん じ き 気温以上に寒く感じる時期でもあります。ふゆ む さむ 冬に向けて、寒さにま けんこうかんり ころ 負けない健康管理を 心 がけよう。

じきゅうそうきろくかい む れんしゅう 持久走記録会に向けて練習をしていますね。はし あと 走った後はあせをかくので、あせふきタオルでふくと からだ ひ 体が冷えないよ。

## ◆手がいたい子いませんか？◆

いつもいっしょうけんめい手をあらってくれてありがとう。みんなのきょうりょく 協力のおかげで、ことしは びょうき やす 病気でお休みしている子は、ほとんどいません。

だけど…いつもより手あらいやしょうどく 消毒をしているせいか、手があれていたり、かんそうしていたりする子を見かけます。いたくて、つらいよね。どうすればいいのかな？

### てあ 手荒れをしないためにできること

- 手をあらう前(まえ)にうでまくり。  
ふく があると てくび にせっけんが のこ 残りやすいよ。
- せっけんをよーくあらいながす。  
せっけんが のこ 残ってしまうと てあ 荒れの原因(げんいん)に。
- あらった後はハンカチでこすらずにふく。すいぶん 水分をよくとる。  
ぬれたままだと、手がかんそうしてしまうよ。やさしくふいてね。
- ハンドクリームで保湿(ほしつ)する。  
お家(うち)でおふろあがりや、ねる前(まえ)につけるといいよ。



いつもと手がちがうな。  
手がいたいなど感じたら、お家(うち)の人に相談(そうだん)してみよう。



### 保護者の方へ

学校では登校時、給食前、下校前にアルコール消毒をしています。お子さんの手荒れがひどい場合には、ご相談ください。また、学校でもハンドクリーム等の保湿剤(無香料のもの)の使用が必要な場合には、担任にお申し出ください。

### 体調チェック・持久走練習カードの押印をお願いします。



いつも検温にご協力いただきまして、ありがとうございます。朝お子さんの体調をご確認いただき、押印をしてください。ご協力お願いいたします。

### スクールカウンセラー来校日

12月18日(金)

9:00~12:00

相談したいことがありましたら、担任または小菅までご連絡ください。



◆ 11月保健目標：冬の病気に気をつけよう。 ◆

かんそうして、ウイルスが元気になる季節になりました。病気にならないために、一人一人が気をつけて生活しましょう。もしも体調がわるくなったら、むりをせずにお家でゆっくり休んでね。

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

**手洗い**  
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

**マスク**  
しぶぎと一緒に広がるウイルスをとじこめます

**適度な湿度**  
インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

**こまめな換気**  
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

感染症に負けない

からだをきたえて元気に過ごそう！

き そく たいし生活  
た いりよくをつける  
え いようをとる  
て あらいをする

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？  
症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	😊 平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	😊 平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

◆ もうすぐ持久走記録会！ ◆

もうすぐ持久走記録会です。練習にも力が入りますね。持久走練習日以外でも、休み時間に元気に校庭で走っている子を見かけます。よい記録が出るようにがんばってね。

こんなことに気をつけよう！  
けがをしないために

- 足のつめをチェック。のびている子は切ろう。
- 自分の足に合ったくつで走ろう。
- 走る前に準備運動をしよう。

元気に走るために

- 早めにねよう。
- 朝ご飯をしっかり食べよう。
- 自分でも健康観察をしよう。体調不良のときはむりをしないで。



もしも・・・  
走っている途中で気持ち悪い、  
からだがいつもと違う  
と感じたら、すぐに  
近くの人に知らせよう。  
むりはしないでね。