

～しっかりね㊟ きちんとたべ㊟ よくあそ㊟ すこやかにのび㊟ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年11月5日

入谷小学校保健室

第11号

＊家族と一緒に

読みましょう。

11月7日は立冬、22日は小雪。秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていない体には、冷たい風が身にしみます。風邪などはひいていませんか？手洗いうがいをこまめに行い、規則正しい生活を心掛けながら、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

11月の保健目標 丈夫な体をつくろう！



校内持久走記録会に向けて

11月7日(木)はいよいよ校内持久走記録会です。当日、ベストをつくすためには、『体調を整える』ことも大事なポイントですよ。自己ベストを目指して、頑張りましょう！

□睡眠を
十分に取る



□朝食を
しっかりとる



□自分の足に合った
靴を履く



□手足の爪を
短く切る



□準備運動を
しっかりと行う



□こまめに
水分をとる

～よい記録は よい体調から！～

手洗いうがいを忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついていきます。こまめに手を洗いましょう。

◎洗った手は、きれいなハンカチで拭きましょう！

◎ハンカチ・ティッシュは、いつでも使えるようにポケットに入れておきましょう。



かぜ・インフルエンザをふせぐには



好き嫌いをしない



うがいや手洗いを
しっかりする



部屋の換気をする



人混みでは
マスクをする

かからない!
うつさない!

せきエチケット

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかったときに、お互いにうつしたりしないようにするためのマナーです。



- せきが出る時は、できるだけマスクを着けましょう。
- せきやくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ、腕などで口や鼻を覆いましょう。(他の人がいる方を向いてしません。)→ ハンカチやティッシュを、いつも持ち歩きましょう。
- せきやくしゃみをした後は、手を洗いましょう。

～ 保健室からのお知らせ ～

○「健康の記録」を配布しました!

本日、「健康の記録」を配布しました。2学期の身体計測と視力検査の結果が記入されていますので、お子さんの成長や健康について御確認いただき、表紙の「2学期保護者欄」に押印の上、11月8日(金)まで学級担任へ御提出ください。

○2学期の視力検査を行いました!

視力検査の結果、視力 B 以下のお子さんには「眼科受診のお勧め」を配布しましたので、早めに眼科医での受診をお願いします。

○令和6年度 第2回『メディアコントロールチャレンジ』を実施します!

チャレンジ期間: 11月15日(金)～11月21日(木)の7日間

配布日: 11月11日(月) / 回収日: 11月22日(金)～28日(木)

※詳しくは、11月11日(月)に配布する文書でお知らせします。

※第1回目のチャレンジカードも一緒にお返します。

ぜひ前回の様子を振り返りながら、お子さんと一緒に今回取り組むコースを決めましょう。