

～しっかりね④ きちんとたべ④ よくあそ④ すこやかにのび④ ～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、冷え込む日が多くなり、寒さに慣れていない体には、冷たい風が身にします。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！

□睡眠を十分にとる



□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？

そとから帰った時



あとトイレの後

せきやくしゃみをした時



たまごはんを食べる前

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



すきら
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



ひとご
人混みでは
マスクをする

からない！ うさない！ 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時に、
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。