

ほけんだより



虹の丘小学校
第7号
R2.11.20

保健目標「寒さに負けない体を作ろう」
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください

暦の上では冬の始まりの立冬を過ぎましたが、秋晴れの気持ちのいい日が続いています。学校では、寒い日には暖房（エアコン）をつけています。換気をしているため、暖房をつけていても寒さを感じる場合もあるようです。衣服で調整できるように、羽織るもの等を持たせてください。また、湿度が低くなる日が多くなり、教室でも加湿器を使用し始めました。水分補給のために水筒の持参もお願いします。引き続き朝の検温（登校前の検温）、ハンカチの持参にもご協力ください。



< 11月12月の保健行事 >

実施日	検診項目	対象学年	注意事項
11 / 25 (水)	発育測定	3年・4年・個別	髪の長いお子さんは、頭の横で結んでください
11 / 26 (木)	発育測定	6年	
11 / 27 (金)	発育測定	1年・2年・5年	
12 / 15 (火)	脊柱側弯症・運動器検診	5年	11/19 に配付したプリントをご覧ください

寒さに負けない からだをつくろう



好き嫌いせず食べよう



外で体を動かそう



早寝早起き




朝ごはんを食べよう




決まった時間に
トイレに行こう

マスクにはどんな効果があるの？

うつさない
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

