



令和5年11月27日
福岡小学校 保健室
※おうちの人といっしょにみてください。

12月の保健目標 ～寒さにまけないからだをつくろう！！～

11月はいつもより一足早く、インフルエンザでお休みする人が増えて心配でしたが、今は少し落ち着いています。ただまだまだ油断はできません。

これからも、かぜやインフルエンザにまけないで元気にすごすために、「手洗い・換気」はもちろんですが、普段みんながランランタイムで走ったり、休み時間に外で遊んだりすることも、寒さにまけない、かぜにまけない強い体をつくりまします。そして、今週の「持久走記録会」も、強い体をつくりましますよ！体力をしっかりとつけて、みんなの健康パワーで、2学期も最後まで元気に過ごしていきましょう！

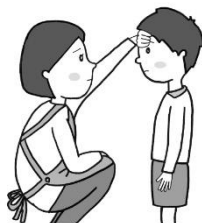


保健委員会でも、保健目標の発表の中で外遊びをすすめています！

11月29日は持久走記録会です！！～元気に走るために！～

① 今日から～前日まで

いつも以上に、規則正しい生活「早ね・早おき・朝ごはん・外遊び・うがい・手あらい」を心がけましょう。とくに、ゲームや動画などをみて、夜おそくまで起きていた…なんていうことがないように、早めにねるようしましょう。



② 当日～学校に来るまで

食事とすいみんをしっかりととりましょう。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調は必ずチェックしましょう。参加（登校）がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。

③ スタートするまで

走る前には靴を必ずチェックしましょう。こわれていないか、ひもはしっかりむすんであるかなど、ケガの予防につながります。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けて、スタートを待ちましょう。今までがんばってきた自分を信じよう！



④ ゴールした後

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動もしっかりやりましょう。家に帰ったら、夕ごはんを必ず食べて、ゆっくりお風呂に入って、早めに寝て、体をしっかりと休めましょう。

おうちの方へ

当日の「持久走大会参加届」に保護者名（または印）がない場合は参加できませんので、ご注意ください。※リーバーへの入力も忘れずをお願いします。

最近、気になります…「ポケットに手を入れないで！」

「寒いから…」「手が冷たいから…」「なんとなく…」

理由は人それぞれですが、ポケットに手を入れたままだと、転んだ時に手をつけず、大けがにつながります。

そんな心配な人が、最近増えています。

寒いなら、手袋をつけて、ポケットからは手をだしましょうね。

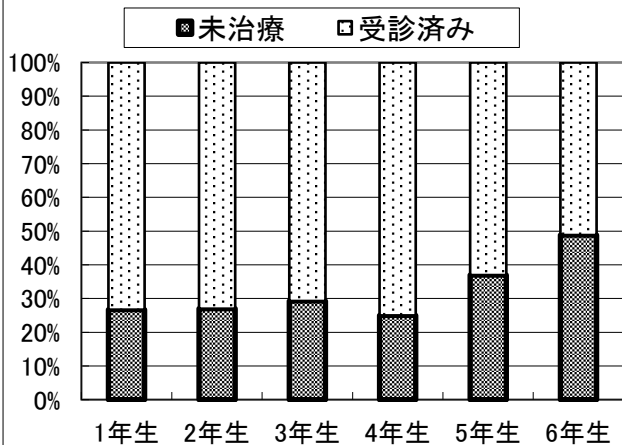


～おうちの方へ～

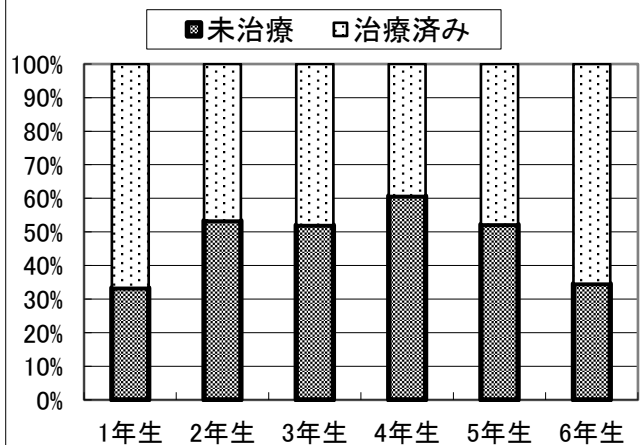
★視力・歯科の未受診者への再発行について

2 学期の締めくくりに向けて、お子様の健康診断結果を振り返る機会にして頂ければと思い、視力と歯科について未受診と思われるお子様全員に、教育相談時に担任からお手紙を渡してもらっています。【眼科・耳鼻科については、季節的な疾患もありますので再発行はしていません。】受診は済んでいるけれど結果を学校へ提出していないだけであったり、慢性的なもので、ご家庭で経過観察中の場合もあるかと思えます。そのような場合、手紙の空欄にその旨を保護者の方がご記入の上、手紙を学校へご返却ください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

令和5年 視力受診状況 <学年別>



令和5年 むし歯治療状況 <学年別>



★本校の風邪状況について

冒頭にも記載したように、11月に入ってからインフルエンザによるお休みが増え始め、音楽会の週では学級閉鎖をするクラスもありましたが、今は落ち着いた状況です（インフルエンザによる休み：11月6日(月)31人→20日(月)現在3人）。インフルエンザ以外にも、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、流行性耳下腺炎、アデノウイルスなど、様々な感染症が確認されています。鼻づまりや咳をしている人も多く見かけます。また市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校は少なくなりましたが、新型コロナウイルス含めて、様々な感染症が報告されています。2学期も残り1か月となりました。学校では「手洗い・換気」といった予防を徹底していきたいと思えます。ご家庭でも、元気に学期末を迎えられるよう、引き続き、感染予防にご協力をお願いします。

☆マスクについて☆

これからの季節、咳やくしゃみをする人が増えてきます。給食の配膳中は全員マスクを着用しています。咳エチケットのためにも、ランドセルに予備のマスクがあると安心です。また学校でマスクを借りた人は、水色の用紙を渡しています。マスクの返却にご協力をお願いします。