

ほけんがより 2月

28年1月28日
伊深小保健室

ゆき 雪がつもり、ぐっと寒くなった1月でした。どれだけ寒くても、業間休みや昼休みは、外で元気に遊ぶ人がたくさんいて素敵ですね。

市内小中学校では、インフルエンザが流行しています。伊深小でも、インフルエンザがではじめています。健康づくり委員会が呼びかけたように、「うがい・手洗い・すいみん・かんき・マスク」は、インフルエンザ予防に効果的です。一人一人がしっかりと行って、かせ予防をがんばりましょう。

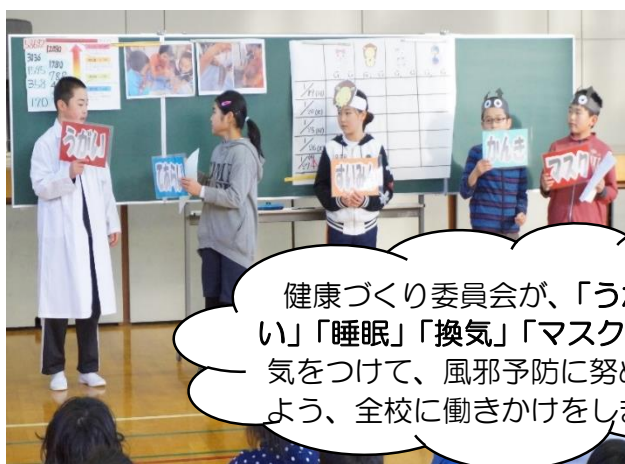


とつぜん 突然の高熱 (39~40度)・頭痛
つよ 強いのだの痛み・くしゃみ・鼻水・せき
かんせつ 関節の痛み・筋肉痛・体のだるさなど

「体調がいつもとちがうな」と思ったら、早目に体を休めて、受診をしましょう。

保護者のかたへ **保健に関する取り組みのご紹介**

健康づくり委員によるかせ予防の呼びかけ



健康づくり委員会が、「うがい」「手洗い」「睡眠」「換気」「マスク」の5つに気をつけて、風邪予防に努めるよう、全校に働きかけをしました。



かせウイルスは、咳で3m、くしゃみで5m飛びます。

みんなとぼう！大なわ大会！

1月27日に、健康づくり委員会が中心となり、大縄大会が開催されました。ルールは、3分間で跳んだ回数が多かったチームの勝ちです。「あったか言葉を使い、跳ぶ回数を増やそう」をめあてに、4回の練習を頑張ってきました。(裏面へ続きます)



いよいよ本番です。いつもより力の入った掛け声とあったか言葉で、どのチームも頑張りました。得意な子が、苦手な子や低学年の背中を押してタイミングを教えたり、ミスをしても「大丈夫!」「惜しいよ!」と声をかけたりする素敵な姿も印象的でした。結果は、優勝：あいさつくじゃくチームの145回、準優勝：あいさつはりねずみチームの136回、3位：あいさつうさぎチームの114回、4位：おはよううさぎチームの73回です。表彰式では、賞状とがんばり賞(写真入りのしおり)が校長先生から渡されました。寒い冬場ですが、楽しく仲良く体力づくりができるの良いと思います。

