



R 5 . 1 1 . 2 7

保健室

11月保健目標
かぜをよぼうしよう

お子様とご覧ください。

寒さが厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいので、体調を崩す人が出てきています。上着などを活用して、上手に体温調節をしてほしいと思います。



保健委員会おすすめ運動動画



「すこやか にしきの子 チャレンジ」を活性化させようと、保健委員会が動画を作成しました。見ていただけたいでしょうか。

- 親子など少人数、または一人でもできる
- 室内でできる

このような観点で運動を調べ、見ている人に分かりやすく紹介することを頑張りました。

児童のチャレンジカードを振り返ると、「ストレッチ」や「タオル引き相撲」、「マリオネット」に挑戦した人がいて、嬉しくなりました。動画は、まだ公開していますので、チャレンジ週間以外でもご活用いただけると幸いです。

す。次回の「すこやか にしきの子 チャレンジ」は**12月8日(金)~12月14日(木)**です。今年度最後です。よろしくお願いします。

クオリティーが高い！栄養ポスター

保健委員会では、栄養クイズと栄養ポスターも作成しています。栄養クイズは、毎週金曜日にお昼の放送で流しています。栄養ポスターとは、地域にちなんだ献立や、各国の郷土料理などが出る時に、紹介するものです。レシピを調べてみたり、自分たちの町の地場産を考えてみたりと、内容に工夫があって、できあがりを楽しみにしています。



地場産週間について

1 その地域で生産されたもの。特に、その産品が流通・販売・消費される市町村など、一定の区域内で生産されるものをいう。

僕たちの町では、わさびや、こんにやくなど!

2 「地場産業」の略。

ヒーロー戦隊 *seiryu* 登場！ 感染症予防

かぜやインフルエンザ（感染症）の予防を分かりやすく保健室前に掲示しています。「①免疫（生活習慣を整える）」、「②マスク（せきエチケット）」、「③手洗い・消毒」、「④うがい」、「⑤換気」5つの予防を「ヒーロー戦隊 *seiryu*（せいりゅう）」が教えてくれています。

学校においては、人との距離が近くなることが多いため、咳エチケットが大切です。「咳やくしゃみをする時は口や鼻を覆うこと」、「使用済みのティッシュはすぐ捨てること」などについて、ご家庭でもご指導いただくと助かります。



ぼくたちと一緒に、
錦清流小の健康をまもろう！

換気のコツ

一、対角線の窓（ななめに位置する窓）を開ける

対角線の窓（ななめに位置する窓）を開けると、一番効果的に空気が通ります。

二、常に換気する

窓を全開にする必要はありません。常に10センチ程度窓を開けている状態が望ましいです。

三、トイレの換気も忘れずに

忘れがちなのがトイレの換気です。中国の武漢省で感染がはやり始めたときの病院内で、一番ウイルスの数が多かったのが病室などではなく、トイレでした。理由は換気が十分でなかったためです。窓やドアを開けて、トイレも換気をしましょう。