

ほけんだより

No. 9
発行：R5年11月1日(水)
北上小学校 ほけんしつ

朝や夜はすっかり冷えこむ季節となりました。さて、来週は持久走記録会です！
昨年は、たくさんの北上っ子が新記録を出し、喜びの聲が上がりました。
今年も楽しみにしています。

免疫力アップ大作戦！

よく寝てよく食べる！ 運動で体カアップ！

よく寝ている人は、かぜを引くにくくなるという実験データがあるそうです！
食事は好き嫌いをせず、バランスよく食べましょう。

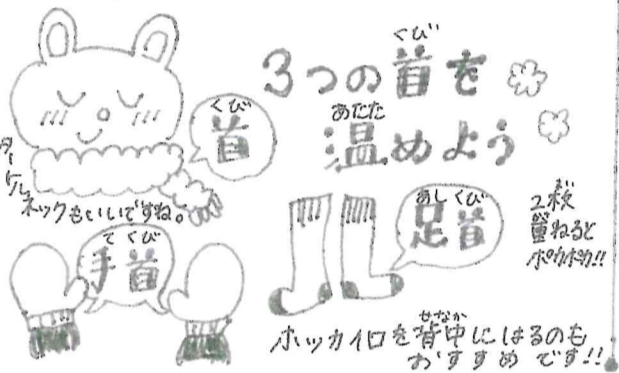
適度な運動を毎日続けることが大切！
1日合計して約60分。休み時間外に出て、先きに体を動かしましょう。
おそうじなどのお手伝いもこれに含まれますよ。

1月の保健・給食開会

- 6 (月) スッキリロッカーデー①
- 7 (火) 持久走記録会 **目指せ！新記録！**
- 13 (月) スッキリロッカーデー②
- 16 (木) 11月分給食費 引落日
- 20 (月) スッキリロッカーデー③
- 27 (月) スッキリロッカーデー④

体を温める！

体温が上がると、免疫細胞が増え、活性化します！



笑う！

笑うと脳に作用し、「神経系へのアクト」を促進します。それが「ナチュラルキラー細胞」という、ウイルスをたおす細胞を活性化させるのです！！
笑って楽しく、元気な体を目指しましょう！！

インフルエンザ流行中！

本市を含む宮城県全体でインフルエンザが異例の流行をみせています。過去5年の同じ時期と比べて720倍の患者数だそうです。

予防策！！

- ① 早めに病院へ行きましょう。
- ② 診断結果を学校へ。発症から5日を経過し、解熱から2日を経過するまで出席停止となります。

予防策：マスク、手洗い、換気、消毒

北上っ子のようす



<10月3日(火)~13日(金) 3年生 歯みがき指導>

2~3次グループで昼休みに歯みがきのトレーニングを行いました。鏡を使って、自分の歯をじっくり観察。保健室のみなさんの歯の歯は、ちょうど子どもの歯と大人の歯が入り混じって生える時期です。つまり、テコボコしててみがきづらく、むし歯になりやすいとも言えます！
3年生以外の北上っ子も、鏡で自分の歯の歯をよーく観察し、丁寧な歯みがきにチャレンジしてみてください☆



<10月26日(木) 整頓上手な2年生>

今月から毎週(月)に始まった「スッキリロッカーデー」ですが、いつも2年生のロッカーは全学年のなかで一番きれいです！
全員のロッカーが「スッキリする」といいですね！



<10月25日(水) 保健給食委員会>

おやおや？保健室で、いろいろなジュースを使って、何かを調べています…。
12月の児童集会をお楽しみに！！



<けがの状況>

10月のけが件数は72件

でした。休み時間にうっかり友だちとぶつかったり、運動をしていたら痛んだり…ということが多くありました。周囲をよく見ることで、準備運動をしっかりとることに気を付けて！

今月のけが予防

~こんな北上っ子いないかな？~



寒くて、ついポケットに手を入れたまま歩いている人はいませんか？
ポケットに手を入れていると、転んだ時などに、勝手に手をつくことが

できず、顔や頭に大けがをすることがあります。寒くても、ポケットから手を出して歩きましょう。

寒い時は手袋をするといいね。

