



ほけんだよ!

平成30年11月2日 11月号
新神田小保健室 No. 10
☆おうちの人と読みましょう☆

寒さが身に染みる季節になってきました。日が短くなり、朝晩の冷え込みも冬に近づいていますね。季節の変わり目は体が慣れていないので体調を崩しやすくなります。

手洗い、うがい、早寝早起き朝ご飯など、いつも以上に心がけましょう。



☆マラソン大会があります☆

11月6日(火)はいよいよマラソン大会です。朝ランニングやエンジョイランニングで自分の目標に向けて走ることができていますか。当日、みなさんが全力を出せるように応援しています。

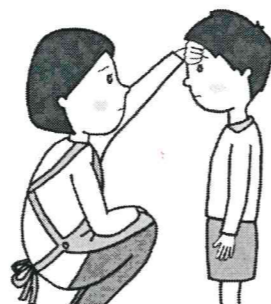
げんき はし 元気に走るために

①学校に来るまで

食事とすいみんをしっかりとりましょう。

登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、必ず前日に配布する『マラソン大会問診票』にチェックし、持ってきてましょう。問診票に不備があるとマラソン大会に参加できないので確認をお願いします。

参加が難しいときは無理をせずに休みましょう。



②スタートするまで

走る前には靴をチェックしましょう。

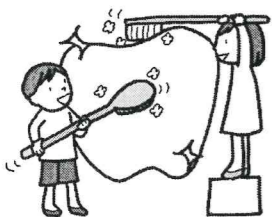
こわれていないか、しっかりひもを結んだかなど、けがの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。



③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。

整理運動も忘れずにやります。家に帰ってから、夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどしてからだをリラックスさせ早めに寝ましょう。



11月8日は「いい歯の日」

みなさん、歯みがきはしっかりできていますか?

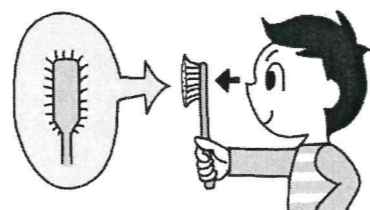
食後はみがきをきちんとして歯と口の健康を保ちましょう。

歯科検診の結果、治療が必要で、治療がまだすんでいない人は早めに治療に行きましょう。

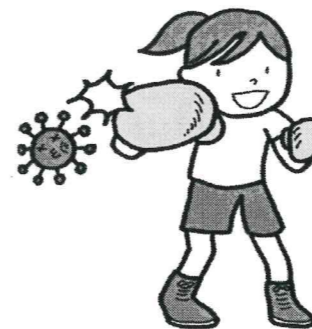
歯科治療がまだすんでいない人の人数

1年	4名
2年	6名
3年	10名
4年	8名
5年	14名
6年	9名

後ろから見て、毛先が
はみだしてきたら
取りかえよう!



しっかり予防でカゼをノックアウト!



しっかり栄養



しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠

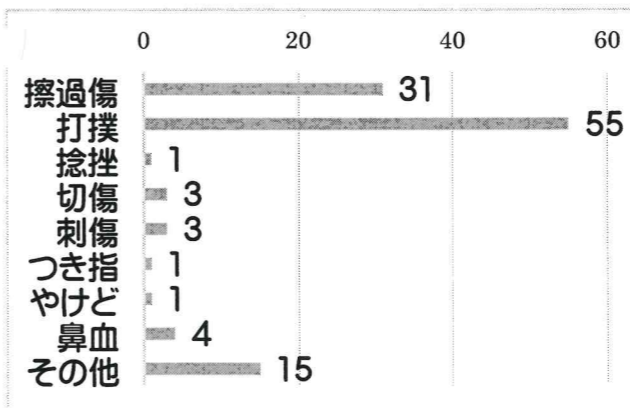


しっかり汗のしまつ

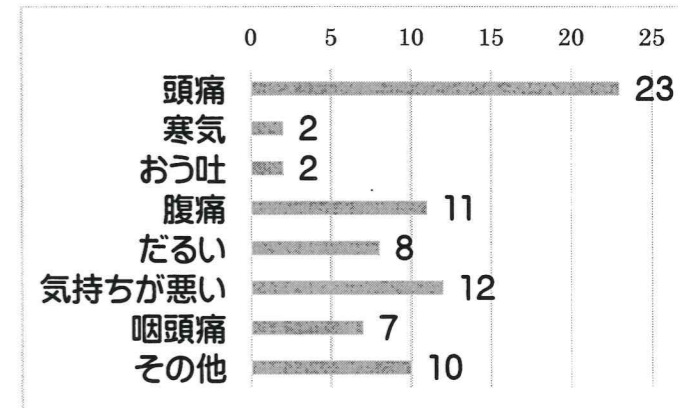


10月の保健室利用状況

〇けが



〇びょうき



10月のけがは「打撲」「擦過傷(すり傷)」が多く、病気は「頭痛」「気持ちが悪い」が多かったです。

エンジョイランニングが始まり、けがが少し多くなりましたが、大きなけがはなくてできています。

気温がぐっと下がり、朝と昼の温度差が大きいことも影響したのか頭痛症状の人が多かったです。

これからさらに気温は下がりますので、体調管理をしっかりとって、学校で勉強や運動、遊びを一生懸命できるようにしていきましょう。

保健室から

就学時健康診断を行いました

10月17日に行われた就学時健康診断は、来年度、新神田小学校に入学予定の人が受ける健康診断です。

今年も5年生に小さな子どもたちのお世話をするお手伝いをしてもらいました。みなさんやさしく接していて、大変ほほえましかったです。ありがとうございました。

