



ほけんだより 11月号

令和5年11月号

嘉手納小学校 保健室

11月23日は^{さんろうかんしゃ}勤労感謝の日。ももとは「^{にいなめい}新嘗祭」という^{めすかしたい}飛鳥時代から^{つづ}続くお祭り^{まつ}で、その年^{とし}に^{しゅうかく}収穫したお米^{こめ}を^{かみさま}神様に^{かんしゃ}ささげて感謝し、^{らいねん}来年の^{ほうさく}豊作を祈る日^ひでした。^{げんだい}現代の^{ゆた}豊かな^{しょくたく}食卓も、その^{うら}裏には^{はたら}たくさんの人たちの^{はたら}働きがあります。^{しょくよく}食欲の秋^{あき}を楽しみながら、^{だれ}誰かの^{はたら}働きに「^きありがとう」の^{きもち}気持ちを持てるといいですね。

また、^{こんしゅう}今週から、^{かんせんしゃ}インフルエンザの^{ぞうかけいこう}感染者が増加傾向です。^{はやお}はやね・早起き・^{あさ}朝ご飯^{はん}、^{あさばん}朝晩の^ひ冷えに^き気をつけるなど、^{かてい}ご家庭でも^{かんせんしょうたいさく}感染症対策^{きょうりやく}にご協力^{きょうりやく}よろしく^{ねが}お願いいたします。



11月のほけんもくひょう

かぜ・感染症を予防しよう



歯はきれい!?

スポーツ選手の
プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食しげると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認!

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



<運動会に向けて>

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ
硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

- ※ 2学期の身体測定 (ミニ保健指導)
- ・11/1(水)・・・5年生
 - ・11/6(月)・・・6年生
 - ・11/8(水)・・・4年生
 - ・11/9(木)・・・3年生
 - ・11/10(金)・・・2年生
 - ・11/13(月)・・・1年生
- 体育着を忘れずに!