

11月の保健目標 「体をきたえよう！」

寒いと運動不足になりがちです。体をきたえて、病気にかかりにくくする力（抵抗力）をつけよう！

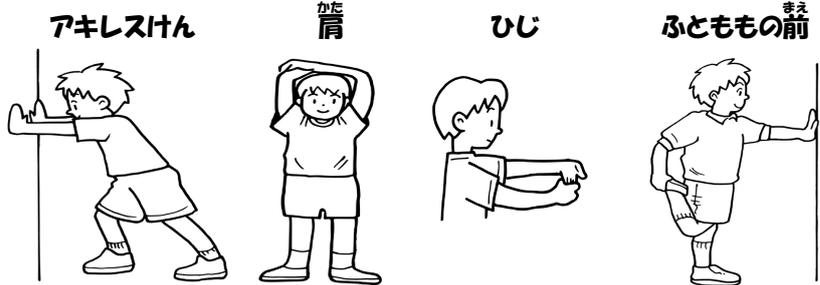
スポーツのよい点

体の成長を助けます 筋肉や骨がじょうぶになります

肺や心臓のはたらきが高まります 生活リズムがととのいます

いきなり運動をすると、ひざや腰などをいためやすいので、**ストレッチ**をしよう！ 学校では「わくわくストレッチ」で、のばすところや動かすところを意識してやってみよう！

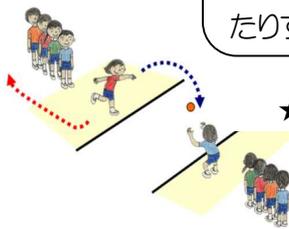
いろいろなストレッチ



★11月は、シャトルボールを重点に体力づくりをおこなっています★

スポチャレいしかわ

むかいにいる仲間にボールをなげたり、とったりすることを続けます。



★3分間で何回投げられ
たかをきろくします。

スポチャレいしかわ標準記録

〔石川県教育委員会
スポチャレいしかわより〕

0 スポチャレ・シャトルボール（ベスト記録）（単位：回）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ゴールド	90	130	120	160	130	160
シルバー	65	105	90	120	105	120
ブロンズ	50	80	75	95	80	100

*クラスのみんで力をあわせて、リズムよくおこなっているすがたが、ステキですね！

さいきん ほけんしつ 最近の保健室...



今のところ、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎・新型コロナウイルス感染症などの発症はありません。

ほけんしつにくる人も少なく、みんな元気なようです。

教室は換気をしているので、寒いこともあります。あたたかい服装で登校しましょう！

★咳エチケットを守りましょう★

- せきやくしゃみがでるときは、口と鼻をティッシュなどでおさえ、人のほうにむけてしない。
- つかったティッシュはふたのついたゴミ箱にすてる。
- せきをしている人はマスクをする。

つめの長い人が多く、とても気になります。

おうちの人まかせではなく、

自分でつめを切る練習をしよう。



はな
鼻みずは、じょうずにかかめるかな？

ほけんしつ
保健室でのようすでは、かたて
片手でふくだけのおお
の人が多いいかな？

やり方 ・かたほうずつかむ。反対側の鼻をおさえてかみます。両方いっしょにかみません。

ポイント ・鼻をかむ前に口から息をすう。鼻をしっかりとし出すために、空気をすって準備をします。



・かた方の鼻の穴を指でおさえてかむ。強くかみすぎない。



ただ てあら てじゆん

正しい手洗いの手順



て
手あらいのポイント

- *うわぎのそでまくりをしておく
- *せっけんをあわだてる
- *ゆびのあいだもあらう
- *まいにち、はんかちをかえる

水がつめたくなくなってきましたが、せっけんをよくながしましょう！



みすけ
水気がのこらないよう

はんかちでふきましょう！

は けんこう
歯の健康について

(11月20日現在) むし歯をなおした人の割合は、88%になりました。
またむし歯にならないために、むしばになりにくい生活をこころがけましょう！



じかんをきめてたべよう！



だえき(つば)のやくめ

- ① むしばきんを洗い流します。
- ② むしばきんからでる酸をだえきがよわめてくれます。

*よくかんで食べると、だえきがたくさんです。



でも、だらだら食べていると...



つばのやくめが、おいつかず
口の中が酸性になって
むし歯がでやすくなります。



保護者の皆様へ

出席停止について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病など人にうつる病気(感染症)については、出席停止という措置をとります。感染拡大を防ぐためにも、一定期間休んで治してください。

感染症により出席停止の期間がちがいますので、登校に関しては医師の診断を受けてください。

《出席停止の基準の例》

- インフルエンザ : 「発症した後 5 日経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで」
- 新型コロナウイルス感染症 : 発症した後 5 日を経過し、かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで
- マイコプラズマ肺炎 : 医師が感染のおそれがないと出席許可する間