



げんきっこ



桜井南小学校 ほげんだより 2020年11月5日発行 (第75号)

外遊び！最高！

2学期は、運動会に始まり、修学旅行、遠足などの行事も終わり、今年もカレンダーがあと2枚となりました。朝晩、気温も下がり、寒くなってきました。子どもたちは、朝の時間も利用して、運動場で元気よく遊んでいます。おにごっこ、ブランコ、シーソー、ジャングルジム、滑り台などの遊具、アスレチックやボール遊びなど方法は様々ですが、遊んだ後は、寒さもふっとび、汗がにじんでいます。けがをする人もいますが、患部を冷やしたり、水で洗ったり・・・とどれも軽症です。

子どもたちは、感染症対策を忘れず、ていねいに、石鹸で手洗いをし、マスク着用、距離も上手く保ちながら、いい顔をして教室に入っていきます。朝から、遊んで、体を動かし、心もほぐれて最高ですね。

11月の保健行事予定

9日(月) 耳鼻科検診 1、2年 (午後1時20分～)

12日(木) " 3、5年 (")

※事前に耳掃除をしてきてください。

内科(結核・運動器を含む。)検診の結果より

10月19日(月)と26日(月)に内科検診がありました。その結果、受診した人全員が“異常なし”でした。

最終日の26日に、欠席していた人には、27日に学校から受診のお知らせ用紙を渡しました。受診される場合は、同封の問診票2枚を持参し、学校医の内藤雅弘先生か内藤和郎先生宅でお願いします。

その際、必ず、事前に電話をしてから行ってください。よろしくお願いします。

寒くても水分補給って大事！

私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。また、暑い夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

<冬の水分のとり方>

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渴いたと感じる前にこまめにとる。
- 白湯などの温かいものを選ぶ。



不安と上手に付き合おう！

不安は、身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげるなど人間にとって大切な感情です。でも、情報がありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。ひとりで、不安な気持ちを抱えているとどんどんマイナスイメージがふくらんで悪い方向に考えてしまいがち。お話できる身近な人に、今、抱えている不安を口にだして言ってみましょう。

免疫(体を守る機能)をつけよう！

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する動きを「免疫」(病気(疾病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのは、そのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が、とくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、免疫力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。

<普段から気をつけておきたいこと5つ>

- ① 栄養バランスのとれた食事
- ② 十分な睡眠
- ③ 適度な運動
- ④ ストレスの発散
- ⑤ よく笑う

