

ほけんだより



ひと
おうちの人と
いっしょ
一緒に読んでね

NO.10 2018年11月1日

うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



ここ最近、朝晩の冷え込みがぐっと厳しくなってきました。身体が寒さに慣れていない今の時期は、体調を崩す人が増えます。上着などを活用して気温の変化に対応しましょう。



かせ ちゅうい 風邪・インフルエンザに注意！

せきやくしゃみで
ウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

だいたい1～2メートルくらいといわれています。
いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？
何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

じぶん たいさく なに 自分でできる対策は何か？



インフルエンザについて、今年は例年より早く流行シーズンを迎える可能性があります。
早めの対策を心がけましょう。

教室でしんどそうな子がいます。
あなたなら
どう声をかけてあげますか？

かんが
考えてみよう



しせい みんなの姿勢、 どうかな？



寒い季節になってくると
つい身体を丸めてしまいがちです。
あなたの姿勢はどうですか？
右のイラストを見本にして、
カッコいい姿勢を心がけましょう。

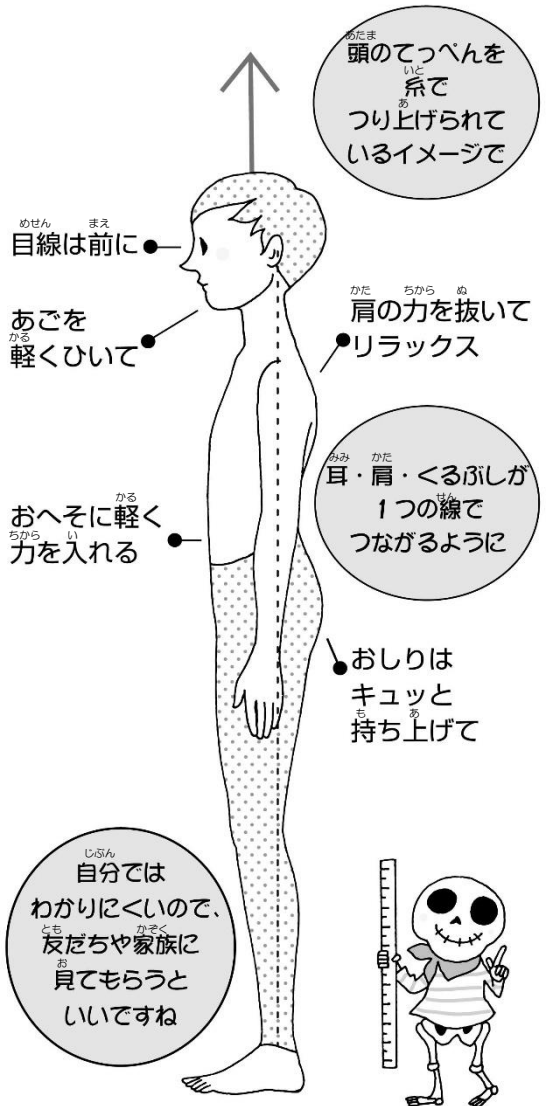


かんが 考えてみよう

骨を丈夫にする食品は何か？
(赤の食品群だね！)



しせい 姿勢をチェックしてみましょう



保健室からのお知らせ

11月は、上野っ子フェスティバルやマラソン大会に向けての練習があります。行事が多く、風邪やインフルエンザの流行も始まる時期ですので、ご家庭の方でも体調管理に十分注意していただきますようお願いいたします。



11月22日(木)
マラソン前検診
(全学年)

【持ち物】体操服

