

# 12月のほけんだより

令和4年 12月  
一丘小学校 ほけんしつ

早いものでもう12月…。寒さがきびしくなってきましたね。  
今年も最後の月になり、2学期も終わりに近づいています。

寒くなると、いろいろな感染症が流行します。

ここ数年は、学校内でインフルエンザにかかったという人はいみせんでしたが、先日 泉南市内の学校で、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。コロナウイルスとの同時流行に、注意が必要ですね…。  
ていねいな手洗いを、より一層心がけましょう！！



**最近、ちょっと気になること…**  
朝の健康チェック、タブレットで毎日入力できていない人、いませんか？  
自分の健康のため、みんなの健康のため、毎朝必ず、体温を測って入力し、登校してくるようにしてください。習慣づけてね！



## 3つの首を温めてポカポカに

寒い冬をのりこえるために、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めましょう。

首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側から、ポカポカしますよ★



- 首** ネットウオーマーをつける。ハイネックを着る。
- 手首** 外に行くときは、手袋を付ける。
- 足首** 締めつけない、厚手のくつしたをはく。



## ウイルスがきれいなことって…??

ウイルスは、汚れたところや乾燥したところが、大好きなのです…。  
ウイルスがきれいなことをみんなで実行すれば、病気に負けず、元気に過ごせるはず！！

### 手洗い

石けんで、ていねいな手洗いをすることで、手についたたくさんのウイルスを減らすことができます。



### マスク

会話や咳、くしゃみなどでひまつが飛ばないように、マスクをします。



### こまめな換気

こまめに換気をして、汚れた空気をきれいな空気に入れ替えます。



### 適度な湿度

冬は空気が乾燥します。加湿器などで、湿度を40～60%に保ちましょう。



## 持久走前検診のお知らせ

今年も2月の持久走大会に向けて、1月からマラソン練習が開始される予定です。

そのため、下記の日程で、持久走前検診を行います。

体操服、忘れずに！

12月12日(月)	13:20～	2・4・5年生
12月13日(火)	13:20～	1・3・6年生

### おうちのかたへ

本日、「持久走前検診問診票」を子どもたちに配布しています。

ご記入いただき、12月7日(水)までに、必ず担任へご提出ください。

持久走前検診の結果は、「からだの発育」でお知らせします。ご確認ください。

