

# ほけん だより 11月

令和5年11月8日 館林市立第十小学校保健室

群馬県では、10月24日にインフルエンザ注意報が発令されました。インフルエンザ注意報の発令は3年振り、10月の発令は異例とのことです。これからの季節は、気温が低くなり、空気が乾燥するのでインフルエンザなどの様々な感染症が流行します。基本的な感染症対策をして感染症にかからない丈夫な体づくりをしましょう。スマイルランニングが始まっています。無理せず、自分のペースで走りましょう。

基本的な感染症対策ってどんなこと？



普段取り組んでいる感染症対策です。

## 早寝・早起

ついつい夜更かししていませんか。十分な睡眠をとると、翌朝スッキリ目覚めることができ、食欲が湧きます。



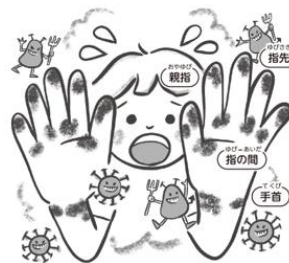
## バランスの良い食事

朝ごはんはしっかり食べていますか。朝ごはんを抜くと、夕ごはんから給食まで10時間くらい何も食べないことになり、力が出せません。



## 手洗い・うがい

手が汚れたまま過ごしている人はいませんか。知らないうちにウイルスが付いてしまうこともあります。休み時間ごとに手洗いをしましょう。



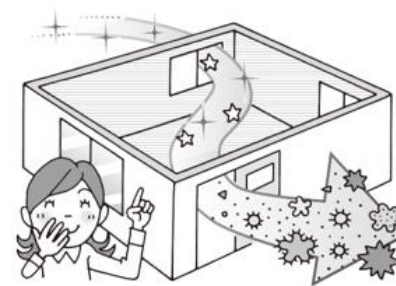
## 咳エチケット

マスクをしないで咳をすると、飛沫が飛び、周りの大切な人に感染症をうつしてしまいます。咳が出る時はマスクの着用をお願いします。



## 換気

対角線の窓を開けて、空気の通り道をつくると効果的です。



# 「目の健康づくり 十小 10のチャレンジ!」を実行していますか?

保健委員会の児童が、十小の皆さんの目の健康づくりのために実行してほしいチャレンジを考えてくれました。

先日、保健委員が各教室にお邪魔して説明をしました。教室では、皆さんが真剣に聞いてくれたのでうれしかったそうです。まずはチャレンジする内容を覚えて、できるチャレンジから一つずつ実行してみましょう。



↑ 教室で保健委員会の児童が説明している様子

## 「めのけんこうづくり 十小 10のチャレンジ!」

- 1 なんでもたべて「じょうぶな め・からだ・こころ」
- 2 うんどうをして「め・からだ・こころのげんきアップ」
- 3 じゅうぶんなすいみんで「め・からだ・こころのつかれをかいふく」
- 4 まぶしすぎないあかるいへやで「500ルクスイじょう」
- 5 めのけがにちゅうい「ゴミがはいってもこすらない」
- 6 パチパチまばたき「めがかわかないように」
- 7 やすみじかんは、あかるいそとで「め・からだ・こころをリラックス」
- 8 デジタルがめんやほんから、めを30cmいじょうはなす「よいしせい」
- 9 デジタルがめんをみるときは、30ぷんに1かい20びょういじょうとおくをみる「めのきゅうけい」
- 10 ねる1じかんまえからデジタルがめんをみない「ゆっくりねむるじゅんび」



め：めだまん、からだ：まっちょくん  
こころ：きりりちゃん は、  
ほけんいいんかいがかんがえた  
オリジナルキャラクターです!