



# ほけんだより 11月

令和5年11月1日 佐倉市立根郷小学校保健室

## まえ よぼう はやる前から！かぜ予防



朝晩は、「涼しい」より「寒い」と感じる日が増えてきました。それとともに「だるい」「のどが痛い」「鼻水が出る」と保健室に来る人も少しずつ増えてきています。かぜは「予防」が大切です。根郷小では今のところ流行っていませんが、佐倉市内の小中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が増えてきています。今からしっかりと予防をして元気に過ごしましょう。

### かぜをひかないようにするために・・・



石けんをつけたこまめな手洗い



部屋の空気のこまめな入れかえ



湿度もチェック  
(湿度40%以下になるとウイルスが空気中を漂う)



適度な運動  
(マラソンとなわとび練習で体をきたえよう)



バランスのよい食事  
(好き嫌いしない)



早寝早起き

「そんなの知っている」「あたりまえのこと」と思っている人もいることでしょう。でも、もう一度、自分の生活を見直してみてください。

マラソン・なわとび練習があります。

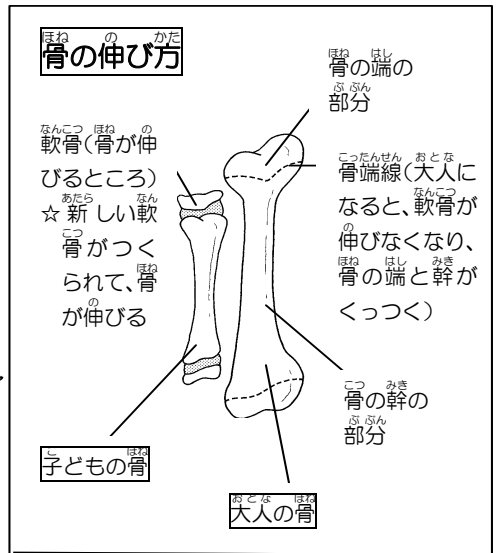
## けがをしないように運動しよう！



### ●運動の前にウォーミングアップ（準備運動）をしていますか？

小学校高学年から、中学生にかけて、身長がどんどん伸びます。これは、骨が成長しているからです。

子どもの骨は、端の方にある軟骨の部分でどんどん骨が伸びます。でも、骨の成長と筋肉の発育が合わずに、けがをしてしまうことがあります。準備運動をしっかりして、筋肉をリラックスさせてから運動することが大切です。



### ●朝ごはんと睡眠、とっていますか？

栄養バランスのよい食事と、たっぷりの睡眠で、体のコンディションを整えましょう。



### ●運動する時のくつ選びのポイント



- かかとをあわせて、つま先に5～10mmのゆとりがありますか？
- かかとをしっかりとつつみこむ形ですか？
- 底はやわらかく、安定していますか？
- 指の付け根の部分は曲がりやすいですか？

## 保護者の方へ



### 1. インフルエンザ予防接種について

現在、市内の医療機関でインフルエンザの予防接種が行われています。特に今年は、新型コロナウイルス感染症との同時流行が予想されていますので、接種することをおすすめいたします。

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種も、単独で接種した場合と比較して、有効性及び安全性が劣らないとのことで、実施が可能となっています。予防接種の予約等、詳しくはかかりつけの医療機関にお問い合わせください。

### 2. マラソン練習中の健康観察について

11月はマラソン練習があります。お手数をおかけしますが、朝の健康観察を行っていただき、マラソンカードへの記入・押印をよろしくお願いいたします。