

ほけんだより 12月

おのみちしりつむかいひがししょうがっこう へいせい ねん がつ か げつ
尾道市立向東小学校 平成30年12月3日(月)



12月に入りました。平成30年も残すところわずか1か月です。平成最後のクリスマス、平成最後の年越し…みなさんは平成最後の冬、どうすごしますか？わくわくするイベントが自白押し12月ですが、その前にしっかりと2学期のまとめをして、平成30年をしめくくりましょう！

もうすぐ持久走大会です！

12月5日(水)は持久走大会です。体育の授業や休けい時間をつかって、練習をがんばっていますね。持久走は自分とのたたかいです。自分の目標にむかってがんばりましょう！持久走カードのうらにも元気に走るためのポイントをのせているので、もう一度読んでおいてくださいね！

朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べないと、力を発揮できません。エネルギー不足で走ると、気持ちがわるくなったり、ふらふらしたりしてしまいます。

朝ごはんをエネルギーチャージ！



しっかりねる！

すいみん不足は、体力とやる気を下げる原因になってしまいます。前の日のつかれを残さないように、早くねましょう。すっきり目覚めて元氣いっぱいがんばりましょう！

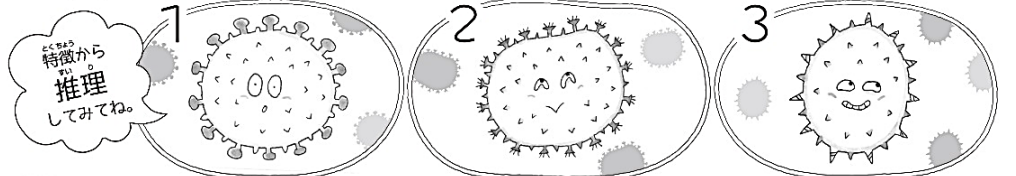


自分のペースで！

自分の記録に挑戦！練習のときよりも少しでもタイムをちぢめられるように力をだきりましょう！ただし、体調がわるいときはすぐに先生に伝えてくださいね！



Q.何の病気のウイルスでしょう？



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴から推理してみよう	<ul style="list-style-type: none"> *感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> *感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> *ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○37~38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
かかったらどうする？	<ul style="list-style-type: none"> ◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化によい食事を ◇水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります) ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇安静にする ◇水分補給をする(脱水症状に注意) <p>抗ウイルス薬はありません</p>

かぜにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

