



R7.11.10

とよはししりつげじょうしがっこう  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより No.12

あさばん 朝晩がぐっと寒くなり、健康管理が特に大切な季節となりました。水泳の授業や下条っ子発表会の練習、来週からは駆け足練習も始まり疲れがたまりやすくなっています。早めに寝ることを心がけて、上手に疲れをとるようにしてください。

## き けがに気をつけよう！

保健委員会では、2学期に下条小でのけがについて話し合いました。また、11月は下条っ子発表会の練習や駆け足練習などでけがをしやすく、昨年度の11月もけがによる保健室来室者が多かったです。そこで、11月は、お昼の放送で保健委員会によるけがに関するクイズや豆知識を紹介しています。



10月は体育館でのけがが多かったです。気をつけて行動しましょう！

## よぼう あいことば けが予防の合言葉は「えみなご」

え …えがおで“あせらす”  
み …みよう、まわりをしっかり  
な …ながいろうかはあるこう  
ご …ころげなないように、  
きをつけよう

保健委員会でけが予防の合言葉も考えました。  
みんなで覚えてたくさん使ってほしいです。



裏面もあります

# かんせんじょうちゅうい 感染症に注意!

さむくなって空気が乾燥してくると、感染症にかかりやすくなります。下条小では、風邪症状でお休みする人は少ないですが、市内ではインフルエンザで学級閉鎖をする学校も出てきています。感染症の予防は、基本的なことを毎日続けていくことが大切です！

## ウイルスから体を守る わざ 日々の技日

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 換気ハリケーン



げんき元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

さむ寒くとも時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## 11月視力検査の予定

18日(火)	19日(水)	20日(木)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
1年	4年	2年	3年	6年	5年	みのり

持ち物:眼鏡(持っている人)

その他:結果のお知らせは、9月より視力が低下した人のみ配付します。

