

にこにこげんき

大崎小学校 ほけんだより No. 10
令和6年12月2日（月）発行



今年も残すところあと1か月となりました。朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきましたね。脱いだり着たりできる服を着て、外や室内の気温、自分の体調に合わせて調節しましょう。

広島県内で、インフルエンザが流行っています。インフルエンザにかからないために、自分にできることを考えて取り組んでみましょう。元気に楽しく、キラキラのクリスマスシーズンを楽しみましょう♪

～インフルエンザに気をつけましょう～

○インフルエンザの症状は？



38度以上の熱



関節痛・筋肉痛
「かた、ひざ、こしがいたいな」



全身のけんたい感
「しんどいな～」



せきや鼻水



寒気
「寒くてブルッとするな」

○インフルエンザを予防するためにできることは？



てあら
手洗い！

マスク！



うがい！



せきエチケット！



○もし、インフルエンザにかかったら？



しっかり休みましょう



熱が下がってすぐは登校NG



登校はインフルエンザになって5日後
熱が下がって2日を過ぎてから



～12月13日は持久走大会です～



元気に走る準備はできていますか？目標を達成するために、「元気な体」をつくりましょう！

★『元気な体』をつくるためのオススメ生活★

しっかり運動

- ・普段から外で元気に遊びましょう。
- ・準備運動をていねいにしましょう。

たっぷり栄養

- ・1日3食（朝・昼・夜）、しっかり食べましょう。
- ・バランスの良い食事を取りましょう。

ぐっすり睡眠

- ・ねる時間（1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時）、起きる時間を決めて守りましょう。



練習の様子

一人ひとり自分のペースでがんばっています♪

