



ほけんだより

令和6年12月4日
四万十町立七里小学校

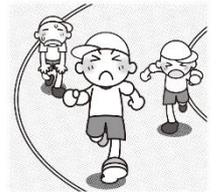
2024年も最後の月になりましたね。学習や行事などたくさんのご経験を体験した2学期の頑張りを振り返りながら、楽しい冬休みを迎えるために残り1ヶ月、2学期のまとめに取り組んでいきましょう。

【持久走の授業が始まります】

12月の中旬から持久走の授業が始まります。持久走は普段の授業よりも長い距離を走るため、運動前の体調がとても重要になります。特に睡眠不足の状態だと本来の力が出せないだけでなく、心臓に負担をかけてしまうことがあります。普段より負荷の大きい持久走を安全に行うためには生活リズムを整えて、体調が良い状態で取り組むことが大切です。日頃から体調を整え、体調の悪い日には無理をしないようにしてください。

～保護者のみなさん～

持久走前の健康調査を配布しております。12月10日(火)までにお子様の体調や持久走練習をするにあたって心配なことなどを記入していただき担任に提出をお願いいたします。持久走は運動強度の高いスポーツになります。安全に実施するためには十分な睡眠と食事等の良い生活リズムが不可欠です。ご家庭でも協力をよろしくお願いいたします。



かぜ
風邪
かな?
かな?
おも
と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



せき 咳がゴホゴホ・鼻がシュンシュン

となっている人が増えてきました。

一気に気温が下がったことで風邪を引いている人もいないのではないのでしょうか。

体の調子がいつもと違うと思ったら、無理をせず体を休めましょう。また普段から生活を整えたり手洗いうがい等の感染対策に取り組んだりして風邪に負けない体を作ることとても大切です。

【換気をしよう！】

感染症の予防として有効な方法の1つに「換気」があります。長い時間部屋を閉め切ったままにしてしまうと、菌やウイルスが留まってしまったり空気が汚れてしまいます。冬は寒いからと閉め切ったままにせず、こまめに換気をして空気を入れかえるようにしましょう！

学校だけでなく、家でも試してみてくださいね。

