



令和7年12月1日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

今年も残り1か月となりました。みなさんにとってこの1年はどんな年だったでしょうか。きっと楽しかったことや、できるようになったことがたくさんあったことと思います。ぜひお家の人とこの1年をふり返ってみましょう。



早寝・早起き・朝ごはん・朝排便の規則正しい生活を送り、元気に1年を締めくくりましょう。



～土庄っ子マラソン大会に向けて～

体育の授業などで、がんばってマラソン練習をしていますね。中には、学校から帰ってからも練習をしているという人がいるようです。次のことに気を付けて、本番でしっかりと力を出せるといいですね。

- 早寝・早起きを意識して十分に睡眠をとる。
- しっかり朝ごはんを食べる。
- 体調が悪いときは、無理をしない。
- 走った後は、水分補給・手洗い・うがいをします。

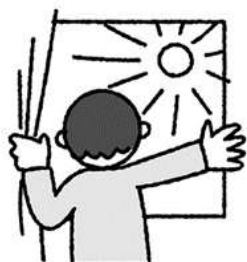
当日、少し体調が心配だけど、がんばって走るといふ人は赤帽子をかぶります。困った時は近くの大人に声をかけてくださいね。



12月 保健目標 冬の感染症を予防しよう



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まらず、ぬるめのお湯にゆっくりつかるといい。

現在、土庄小学校ではのどや頭が痛いと言って保健室に来室する子が増えています。溶連菌やマイコプラズマ、新型コロナウイルスなどの感染症で欠席する子もみられています。今後はインフルエンザの流行も考えられます。「感染症予防の3原則」を確認して、この冬を元気に過ごしましょう。また、体調が悪いと感じたときは、無理をせず早めに休みましょう。



感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう

☒ バランスのとれた食事


☒ 適度な運動


☒ 予防接種


☒ 十分な睡眠


感染症予防の3原則

抵抗力を高める



～色覚検査について～

色覚の異常は、本人には自覚がない場合が多く、本人が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことができるよう、本校では、希望者を対象にした色覚検査を行っています。保健調査票で希望されていた児童は色覚検査を実施し、結果をお知らせします。