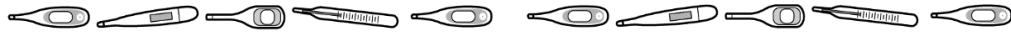


ほけんだより 12月



12月1日
大原小学校

いよいよ冬の寒さがやってきました。感染症予防のために、手あらいやうがい、換気など、学校でも注意しています。マスクについては、かぜ症状がある場合、自分のため、まわりの人のためにも使用するとよいと思います。



かんせんよほうに つとめよう

😊 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

😊 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

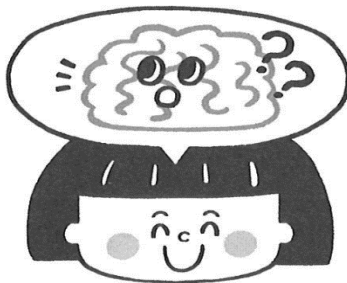
お願い

11月よりお茶うがいを
行っています。
はき出した水が
はねないように
注意して行います。
お茶水筒を持たせてください。



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！ 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス（深呼吸）をする。

!! 知っておこう !!

脳脊髄液減少（漏出）症」という言葉を聞いたことがありますか。スポーツによる外傷等（けが）の後に、脳脊髄液がもれ出し減少することによって、頭痛や首の痛み、めまい、だるさ、不眠、記憶障害など様々な症状が現れる疾患のことをいいます。体育やスポーツによる頭部外傷の後にこれらの症状が見られる場合は、水分補給や横に寝かせて安静を保ちつつ、医療機関を受診するようにしましょう。

1月の保健行事

- 1/10(水) 体位測定 …3年、4年、5年、6年
1/11(木) 体位測定 …1年、2年

服装は半そで・短パンです。
女子はゴムヤリボンを頭の上で結ばないようにしましょう。