

ほけんだより 11月号

平成28年10月26日

横浜市立都田西小学校
校長 大嶋 照美
養護教諭 高橋 典子
志内 麗子

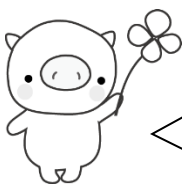
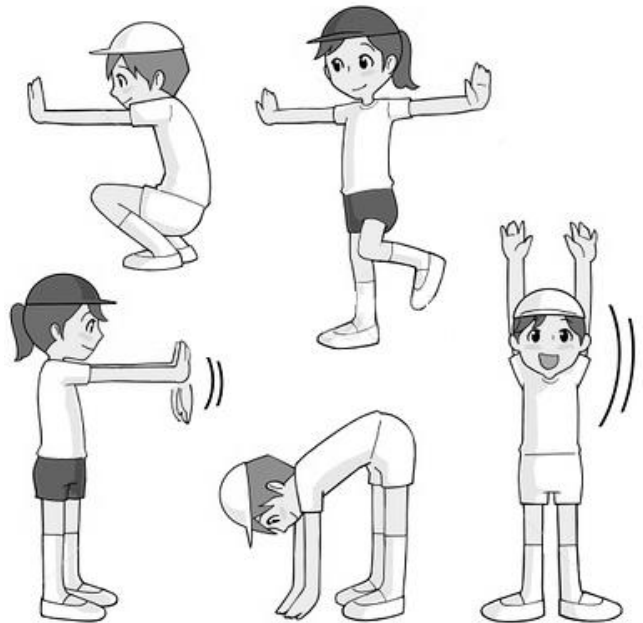
10月も下旬となったのに、暑くなったり涼しくなったり、変な天気が続きますね。そんなときは、風邪をひきやすくなってしまいます。今週末には運動会がひかえています。元気に運動会に出られるよう、ご飯をたくさん食べて、夜はいつもより早く眠るようにしましょう。



❖ ロコモチェックをしてみよう ❖

“ロコモ”とは、身体の運動をする機能が低下していることです。お年寄りに多いことかとも思いますが、実は今、子どものロコモが増えているのです！
体育の日、運動会にちなんで、ロコモチェックをしてみましょう。みんなは大丈夫かな？

- 腕を前に伸ばして、手首を上下に動かせるか。(上70°、下90° くらい)
- 腕を前に伸ばしたまま、かかとをつけてしゃがめるか。
- 腕をまっすぐ真上まで上げられるか。
- 前屈して指が床に届くか。
- 5秒以上片足立ちでバランスがとれるか。



できないものがひとつでも
あったら、ストレッチや、身体
を動かすことを心がけよう！

てあら びょうき よほう ❖しっかり手洗いをして、病気を予防しよう❖

もうすぐ冬がやってきます。冬といえば、ノロウイルスやインフルエンザ、風邪など、色々な病気が流行る時期です。病気にかかって苦しい思いをしないよう、手洗いで予防しましょう！



みず て め せつ あわだ
水で手を濡らし、石けんを泡立て、スタート！



①おねがいのポーズ

手のひらを合わせてこする。



②カメのポーズ

親子ガメのように両手を
かさねてこする。



③お山のポーズ

指と指をくみ、三角お山を
つくってこする。



④おおかみのポーズ

おおかみのようにツメをた
ててこする。



⑤バイクのポーズ

バイクの運転のように、親指
をつけねからぐりぐり。



⑥つかまえたのポーズ

手首をつかんでぐりぐり。



保護者の方へ

* 感染症の流行について *

都田西小学校では、先日まで、おたふくと水ぼうそうが数名出ていました。また、市内の別の区の保育園ではノロウイルスが、市内の中学校ではインフルエンザが流行しているそうです。

どの感染症においても、大切なことは、**手洗い・うがい・水分補給**です。学校でも感染の拡大防止に努めては参りますが、ご家庭でもお気を付けください。

学校感染症（おたふく、水ぼうそうなど）は、欠席にはならず、出席停止となります。出席停止期間はそれぞれの感染症ごとに定められております。いつから登校してよいかは、医師に確認の上、その指示に従ってください。

