

# 11月のほけんだより

令和6年11月8日  
志木市立志木第三小学校  
保健室

朝晩と冷え込む日が続き、体調不良を訴えて保健室へくる人が多くなってきました。  
早寝・早起き・朝ごはんの基本をしっかりとおさえ、持久走記録会へむけて体調を整えておきたいですね。



学校の廊下はヒンヤリとしていますが、教室の前を通ると皆さんの熱気が感じられホカホカすることがあります。ただ、体育や休み時間の外遊びで汗をかけた後などは、冷えることがありますので、調節のできる服装で登校するといいですね。



持久走記録会におけて少しずつ練習が始まっています。持久走は心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動であり、苦しさに負けないで走り通すと、体力だけでなく精神力を養うこともできます。また目標をもって練習することで、走りきった後に達成感や満足感を味わうことができるのも、持久走の醍醐味です。「最後まで走りきる」「一生懸命走る」など、自分なりの目標をもって頑張ってください。

持久走記録会におけて、こんなことに気をつけましょう

走る前	走っている時	走った後
<p>早く寝て、十分な睡眠時間をとりましょう。</p> <p>時間に余裕をもって起き、必ず朝ごはんを食べましょう。</p> <p>体調をチェックし、具合が悪い時は無理をしないようにしましょう。</p> <p>ウォーミングアップをしっかりとしましょう。</p>	<p>最初にスピードを出しすぎると最後まで走り切れないことがあります。自分のペースで走りましょう。</p> <p>途中で気分が悪くなったら、近くの先生につたえましょう。</p>	<p>ゴール後は、急に止まらず、ゆっくり歩きながら整列しましょう。</p> <p>クールダウンした後は、体が冷えないように、汗を拭き、上着を着ましょう。</p>

だいじょうぶ？

## はなみず はな 鼻水・鼻づまり



はなみず はな  
鼻水や鼻づまりをほうっておくと、はな ねんまく えんしょう お  
鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、

ほかの病気の原因になることもあります。はなみず はな  
鼻水・鼻づまりが気になり、いっしゅうかんいじょうつづ  
一週間以上続くようであれば、病

いん じゅしん  
院を受診しましょう。はなみず て  
鼻水が出たらふく、はな  
鼻がつまったらかむという生活習慣を身につけましょう。

### はな とき <鼻をかむ時のポイント>

かたほう こばな ゆび お  
片方の小鼻を指で押さえて鼻の穴をふさぎ、もう一方の鼻の穴からゆっくりと小刻みに空気を押し出す  
イメージで、かる ちから こめて はないき だ  
軽く力を込めて鼻息を出します。さゆうどうじ  
左右同時にかんだり、いっき つよ  
一気に強くかんだりすることは危険  
です。つよ はな  
強く鼻をかむと耳に強い圧力がかかり、ちゅうじえん ひ お  
中耳炎を引き起こす可能性があります。



くしゃみやせきを  
手で押さえない子！

おかげで他の子のところまで  
飛んでいけるんだ～

手を洗わない子！

家に帰ったときや、  
ごはんの前に洗わない子が  
特にスキ！

窓を閉め切った  
部屋にいる子！

外に追い出されず、一緒に  
いられてしあわせだな～

夜ふかしをする子！

寝不足の子はめんえき力がない  
から、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中に  
よく行く子！

仲良くなるチャンスが  
いっぱいあるよ

