

# げんきっこ 12月



嬉野市立轟小学校  
令和2年12月1日  
←ホームページはこちらから

12月17日はマラソン大会！本番にむけて、体調を整えよう！



## マラソン大会

### マラソン大会に向けての保健行事

- 12月4日(金) : マラソン大会事前問診・確認書 提出締切(11月27日配布済)
- 12月11日(金) : マラソン大会事前健康診断 (※希望者・検診が必要と認めたもの)  
※健康診断を受ける人は、体操服を忘れず持ってきてください。
- 12月17日(木) : マラソン大会当日

※ マラソン大会直前に体調不良が認められた場合は必ず担任へ連絡をしてください。参加の有無は、保護者様の責任において判断をお願いします。また、体調が良くない人は、担当医に相談し決定してください。特に大会前、1週間以内に高熱が出た人は、参加しない方がよいと思われます。

## マラソン大会を元気に走るためには、どうしたらいいの？

1. 朝ごはんを  
しっかり食べよう！



2. うんちをスッキリ  
出しておこう！



3. 早寝・早起き  
をしよう！

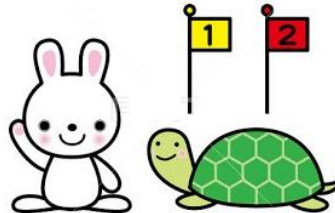


4. 靴は自分の足に  
合ったものをはこう！

サイズが  
合わない  
と転んじ  
ゃうかも  
...



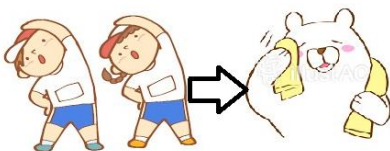
5. 自分のペースで  
走ろう！



6. 気分が悪くなったら、  
すぐ先生に言おう！



7. 汗をかいたら、  
タオルでふこう！



8. 今日の自分の体の調子は良いか確認しよう！



マラソンを元気に走るためには、まずは体が元気であることが大切です。体の調子が良いかどうか走る前に確認しましょう。

# 新型コロナウイルスやインフルエンザを予防しよう！

11月下旬より少しずつ肌寒い日が続くようになりました。気候の変化に伴い、熱や風邪で学校を欠席する人が増えてきています。これからの時期、風邪やインフルエンザがいきなり流行り始めます。元気に学校で過ごすことができるようにしっかりと予防をしていきましょう。

## 新型コロナウイルスやインフルエンザって体にどんな症状がでるの？

① 高熱がでる。

② 体のだるさ

コロナウイルスの場合は高熱ではなく、37.5℃程度の熱



コロナウイルスの場合は「味やにおいを感じにくくなります。」

③ 関節が痛い

④ せきはなみず

「筋肉痛」も

「のどの痛み」「くしゃみ」も



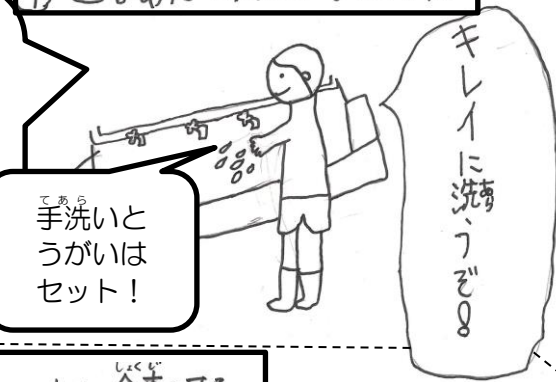
《イラスト》保健委員会 ①岸川柚葉さん ②中村結葵さん ③大嶋咲南さん ④小原万由子さん

## かぜやインフルエンザを予防するためにわたしたちができること

① こまめにせっけんや手洗いをね

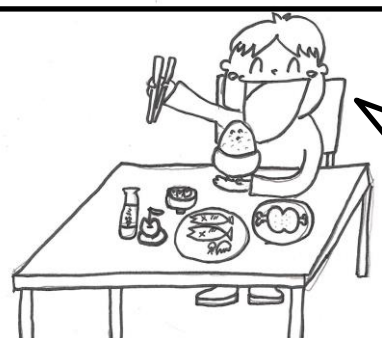
② マスクをつけて、感染予防をする。

11月30日(月)から12月4日(金)まで学年対抗 手洗い・うがい頑張り週間です！手洗いとうがいを頑張りましょう！



③ 三食 バランスのとれた食事をする。

④ 早ね早起きをする。



病気に負けない体を作るために、規則正しい生活と食事をこころがけよう！



《イラスト》保健委員会/養護教諭 ①松岡優唯斗さん ②島田真音さん ③坂本望 ④太田一芯さん