



令和7年11月4日  
一宮町立東浪見小学校  
保健室

運動会では東浪見っ子が大活躍していました。10月中旬から毎日一生懸命練習していた成果がでてきました。11月はマラソン練習が始まります。これから寒さが本格的になっていく冬に向けて、基礎体力や免疫力を高める良い機会になります。それぞれが、自分の目標に向かって最後までがんばることができるよう応援していきたいと思います。



## 11月の保健行事予定



項目	実施日	対象者	内容
健歯児童生徒審査会	20日(木)	6年生の代表者2名	茂原市長生郡歯科医師会、長生茂原学校保健会主催で健歯審査が行われます。
歯科指導	20日(木)	1・5年生	歯科衛生士による歯科指導を行います。

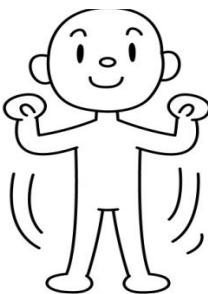


## マラソン練習がはじまります

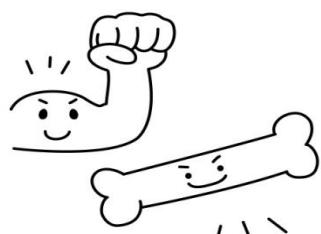


マラソン練習がはじまります。お子さんと朝の体調チェックをし、ぜひマラソン練習皆勤を目指してほしいと思います。また、汗の始末についても、タオル等の持参をお願いします。

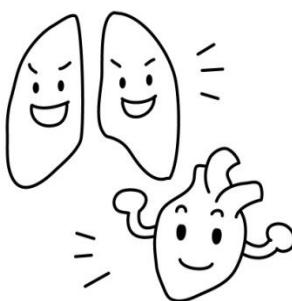
### スポーツのよい点



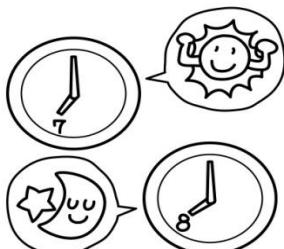
体の成長を助けます。



筋肉や骨が丈夫になります。



肺や心臓のはたらきが高まります。



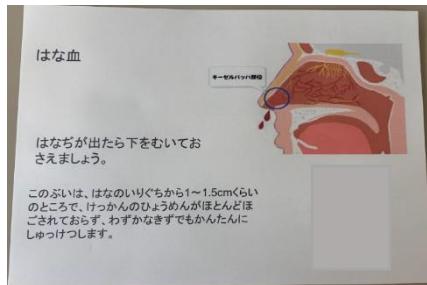
生活リズムがととのいます。

# けがの手当の仕方



じどう  
児童のみなさんもよんでみよう。

保健委員会でけがの手当の仕方についてポスターを作成しました。班ごとに分かれて、けがの種類を決めイラストを入れる等工夫しました。保健室前に掲示してあるので、よく読んで自分たちで手当ができるようになると良いですね。



## インフルエンザにご注意を!

今年はインフルエンザの流行が例年よりも早く始まっています。千葉県内の学校でもインフルエンザの感染が広がってきており、茂原市内では学級閉鎖の学校も出ています。感染予防のためにも換気・手洗い・うがい・マスクをするようにしましょう。

### 正しいマスクのつけ方



### 誤ったマスクのつけ方



発症 1日め 2日め 3日め 4日め 5日め 6日め  
OK!



インフルエンザは出席停止になります!

法律により出席停止期間を以下のように定めています。

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

たいちょう わる いえ やす  
体調が悪いときは家でゆっくり休みましょうね。