

# 1月 ぼけんだより

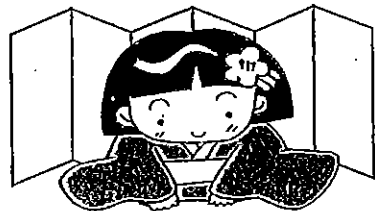
22. 1. 18 川上小学校

あけまして おめでとうございます。新しい年になりました。

お正月は、楽しかったですか？

今年は何なことをしようと思っっていますか？

1年間、健康に気をつけて元気にすごしましょう。

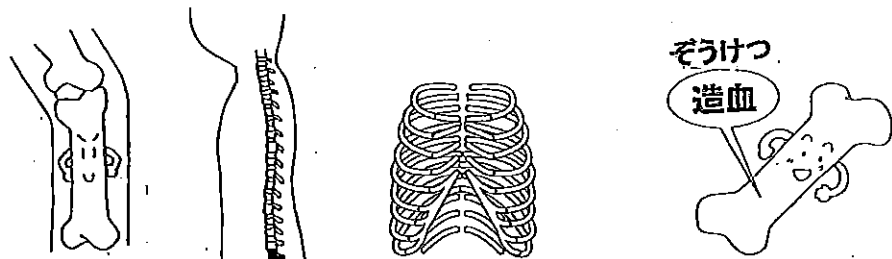


## 骨格・関節について

人間の骨格は、頭の骨・顔の骨・首と胴体の骨・手の骨・足の骨を合わせて

206個の骨から形成されています。そして2個以上の骨が連結した部分を関節といひます。

ほねは..



からだを支える働きをしています。

脳や内臓などの臓器を外部の

骨の中で血

衝撃から守る働きもあります。

を作ります。

## 軟骨



骨には硬い骨の他に軟骨とよばれるものがあり、これが硬い骨を衝撃から守るクッションの役目を果たしています。関節で手足が曲げることができたり呼吸をした時に胸がふくらんだり縮んだりできるのはこの軟骨のおかげです。

### ●カルシウムを多く含む食品



# もうすぐ 持久走大会です

## 当日までに

- トレーニングをつんでおきましょう。
- 体調を整えておきましょう。特に、前日の夜は早く寝ましょう。



## 走っているとき

- 遅すぎず速すぎず、自分のペースを守りましょう。



## 体の調子がおかしくなってきたら

- ペースを落として様子を見て走りましょう。
- ひどいときはすぐに近くの先生に伝えます。

## 当日の朝

- 早めに起きて、朝食・排便をしつかりと。
- タオル・上着（ジャージなど、決まったもの）を忘れずに。
- 靴はぴったり合ったもの（少し遊びとしてのすきまのあるもの）を。

## 走った後

- すぐに座り込まずに、整理体操をしましょう。
- 汗が冷えないうちにしっかりと拭き、上着を着ましょう。



## 走る前

- 準備体操を特に念入りに！



## 帰宅後

- お風呂で疲れをとって、早く寝ましょう。



## おうちのかたへ

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意を！

冬季はインフルエンザだけでなく、ノロウイルスによる感染性胃腸炎にも注意が必要です。その主な症状は嘔吐と下痢ですが、発熱や吐き気、腹痛などもみられます。

ノロウイルスは、手などについたウイルスが口から入って感染する場合と二枚貝などの食品や水から感染する場合（食中毒）があります。また、患者の吐物等が乾燥して空気中を漂い、それが口に入って感染することもあるといわれています。

### 感染予防のポイント

- 石けんと流水で手をよくあらう。（トイレの後・調理の前・食事の前）
- 吐物や便を処理する時は使い捨てのマスクや手袋をし、汚物がついた床などはペーパータオルなどでふき取り、塩素系消毒剤などで消毒する。