ほけんだより 睦月

平成３１（２０１９）年　天美小学校　ほけんしつ

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？１年生から５年生は次の学年に、６年生は中学校進学に向けて、できることから少しずつ準備をしていきましょう。

また、今の学級の友だちと過ごす時間も残り少なくなりました。楽しく充実した時間を過ごすことができるよう、体調を整えて元気に学校に来てくださいね。

天美小学校では、2学期の終わりにインフルエンザが大変流行しました。多くの人がしんどい思いをしましたね。始業式の8日、インフルエンザの流行は落ち着いているようでした。でも、ここで油断してはいけません。全国的にはまだまだ流行期です。すでにインフルエンザにかかった人も、違う型のインフルエンザにかかるかもしれません。引き続き予防を続けましょう。

「印弗魯英撒」に気をつけて！

「印弗魯英撒」をなんと読む？　これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みます。

インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。

それから約150年たった1933年。インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。

今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。

安全なマラソンのために

「あすはまつ」を守ろう！

あ あさごはんをしっかり食べましょう。また、あせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。

す すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。

は はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。

ま まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。

つ つめを切りましょう。手のつめがのびていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。

1月24日～31日はマラソン週間です！

マラソンの季節です。体育の授業や、休み時間などに走る機会が多くなると思います。安全に走るために左に書いてあることをしっかり守りましょう。

走る前、走っているとき、走った後などに、体調が悪いと感じることがあれば、すぐに先生やおうちの人に伝えましょう。

正しい姿勢で座っていますか？

冬は寒さのせいで、背中が丸くなりがち。シャキッと背筋を伸ばして座ると、集中力もアップします。姿勢が悪いと背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されて消化が悪くなったりするなど、よくないことばかり。座っているときはもちろん、立っているときも正しい姿勢を保てるよう心がけましょう。心も体もシャキッとして新しい一年のスタートを切れるといいですね。