

ほけんたより 11月

両面です。裏もよんでください。

下野市立薬師寺小学校ほけんしつ
R3. 11. 16発行

少しずつ寒くなり冬が近づいてきました。寒い季節はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症もひきつづき注意が必要です。寒い季節に流行する感染症の予防について考えてみましょう。

感染症予防のために気をつけることはなんだろう…

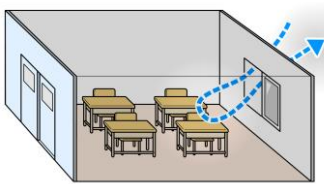
その① 自分の体力をつけよう…

インフルエンザなどの感染症を予防するためには、手洗いなども重要ですが、「かかりにくい体」を作っておくことも重要です。体調不良で保健室を利用する人の多くは、寝る時間が遅かったり、朝ごはんを食べていなかったりと、生活リズムが乱れていることが多いです。じゅうぶんなすいみん時間の確保やバランスのよい食事、適度な運動をこころがけましょう。

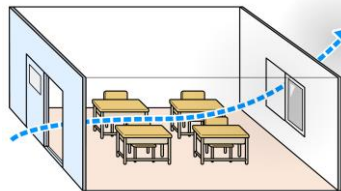
その② ウイルスを体に入れない対策を…

なんといっても、こまめに手洗いをする事です。寒い季節になり、水道の水が冷たく感じるようにと、さっと指先だけで洗ってすませてしまう人が増えてきます。しかし、みなさんの手や持ち物には、さまざまな菌やウイルスがついています。冷たい！とかんじて、しっかりと手洗いをしましょう。また、換気をして部屋の空気をきれいにたもつことも重要です。

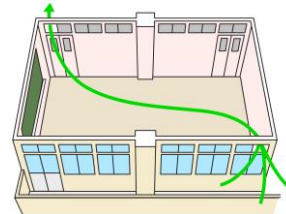
よい換気の方法は…



部屋の1か所しか窓をあけていないので、空気がうまくながれませんか。



部屋のむかいがわの窓を2か所あけているので、空気がながれます。



対角線上の窓を2か所あけているので、空気はながれますが、寒さはあまり感じません。

教室はこの方法で、換気しましょう。

♡ 生理用品をいただきました ♡

「赤い羽根はあ〜と事業（生理用品配布事業）」として、下野市社会福祉協議会から学校に生理用品が届きました。生理用品は保健室にそなえていますので、こまったときはいつでも保健室に来てください。

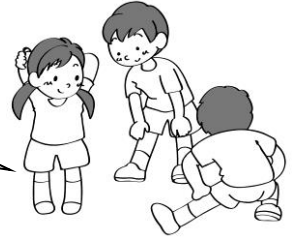
じきゅうそうたいかい もうすぐ持久走大会です



11月25日は持久走大会です。

ぎょうかん たいいくのじかん ねんしゆうがはじまっていますね。あきはんをたべてい
なかつたり、まえの日にねるじかんがおそかつたりすると、いつものちょうし
がでず、きぶんがわるくなってしまうことがあります。また、つかれてい
るとけがもしやすくなります。たいかいまでのあいだは、おうちのひとといっしょ
にたいちようかんりに体調管理をしっかりとやりましょう。

はし まえには、じゅんびうんどうをして、けがをよぼうしましょう。



保護者のかたへ



毎日の健康管理について

11月は宿泊学習や修学旅行、持久走大会・・・と学校行事が続きます。疲れがたまると朝起きられなくなり、朝ごはんを食べる時間も無くなって、あまり食べないまま学校へ送り出す、なんてことはありませんか？ 運動後に急に体調が悪くなる、という子供たちの多くは、「朝ごはんを食べてこなかった」とか「ねむかった」などと言います。疲れがたまりやすいときは特に、朝食を抜いたり、睡眠不足になったりすることがないように、健康管理をお願いします。



また、学校へ行く前の健康観察もよろしくをお願いします。

服装の調節について

朝晩は冷えますが、日中は暑くなる日もあります。子供たちはたくさん動くので、この季節でも汗をかく場面が見られます。気温にあわせて脱ぎ着できるような服装で登校させていただけるとありがたいです。



また、感染症対策として、教室は常時換気をしています。暖房を使用する季節も、教室の上の窓を2か所開けて常時換気を行います。常時換気をしていても適正な気温は保たれていますが、寒さを感じる場合は、ひざかけなどの防寒対策も可能です。ご心配なことがあれば、学校へご相談ください。