

・・・お子さんと一緒にお読み下さい・・・



令和5年11月2日
志津川小学校保健室
第11号



ほけんだより

※バックナンバーは、本校ウェブページでご覧いただけます



せきしょうじょう 咳 状 の お 子 さ ん が 増 え て い ま す ！



日に日に寒くなっていくこの時期は、体の調子をくずしてしまいがちです。校内でも、発熱や咳をしているお子さんが増えてきました。季節の変わり目は、気温や湿度の変化によりアレルギー症状の発症や皮膚のかさつき、唇の荒れなど体調の変わり目でもあります。体調を崩しているいるお子さんは、早期回復のためにも、家でゆっくり休養させてください。

11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

【その1】早寝・早起き

生活のリズムが乱れてしまうと、体の疲れが取れずに毎日過ごすことになってしまいます。体を成長させたり、強くしたりする「成長ホルモン」がきちんと働けるよう、夜9時までに眠れると良いですね。(みやぎっ子ルブル推進会議から)

【その2】朝ごはん

元気に活動するパワーの源になる、毎日のごはん(食事)をしっかりと食べることがとても大切です。



【その3】体を動かす！

体を強く、丈夫にするためには運動がとても大切です。運動をすると体力がつき、風邪をひきにくくなります。さらに昼間にしっかり体を動かしておくと、夜にぐっすり眠ることが出来ます。

【その4】毎日、気を付けている学校生活



換気をする



咳エチケット



石けんで手洗い



～ 保護者の皆様へ (お願い) ～

- ① 1日の中でも、寒暖の差があります。寒い時に、羽織ることができるように上着を持たせてください。(まだ体が寒さに慣れていないため、風邪をひく人が増えるのもこの時期です。)
- ② 石鹸で洗った手を拭けるように、毎日、清潔なハンカチを持たせてください。咳症状のあるお子さんは、マスクの補充もお願いします。
- ③ 毎朝の健康観察は、おうちの方の目で忘れずをお願いします。
- ④ 本日、健康カード(ピンク色)を配付しました。2学期の成長の様子と視力検査(秋)を確認し、保護者欄に押印後、11月10日(金)までに学級担任へ提出をお願いします。



じきゅうそうたいかい もうすぐ持久走大会



11月10日(金) 2・3校時に、開催される持久走大会に向け、雨が降っていない日や校庭がぬかるんでいない日には、業間時間に全校で校庭を走ったり、体育の時間に練習をしています。子供たちからは「〇周走った。」「気持ちいい。」「疲れた。」という声が聞こえてきます。汗をかいているお子さんも見られますので、ハンカチを忘れずに持たせて下さい。

持久走大会当日は、一生懸命走る子供たちに、温かい応援をお願いいたします。

持久走大会の練習・当日の健康管理 ~毎日の健康観察は忘れずに~

朝ごはん

朝ごはんは、パワーの源です。集中力をアップするので、けがの防止にもつながります。

お子さんと一緒に確認してください。

十分な睡眠

睡眠不足は、体調不良やけがの原因になります。



はき慣れた運動靴

自分の足のサイズに合った、はきなれた運動靴をはきましょう。

手や足の爪

けがの防止になるので、手や足の爪は、切っておきましょう。

汗を拭くためのハンカチやタオルを忘れずに持ってきましょう。汗をかいたままだと、体が冷えて風邪をひいてしまいます。

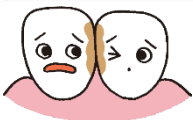
体調が悪い時やけがをした時は、先生に知らせて下さい。



11月8日(火)は「いい歯の日」です ~いつまでも健康な歯と口腔でいられるよう、毎日の歯みがき習慣を大切にしていきましょう

歯こうがたまりやすい場所

(歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。)



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯の溝



奥歯のうしろ

確認!

後ろから見て、毛先がはみだしてきたら...

歯ブラシを取りかえよう!

歯や口の中が元気でないと、食べ物をしっかり噛むことができず、体を作り、動かすための栄養がしっかりとれなくなります。歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病(歯が抜け落ちる)です。この2つの病気は毎日の心掛けで防ぐことができます。