

ほけんだより

R5. 11. 1

弥富幼稚園・小学校

November

11月

目標

ただ正しい食生活
で健康づくり
をしよう



あなたは
何の秋にしたいですか？

11月に入り、どんどん気温が低くなってきました。今の時期は、朝と夜の気温との差が大きいので、体が疲れて体調をくずす人が多いです。寒いと思ったら、もう一枚カーディガンなどをはおって外ではマフラーや手袋を試してみたりして防寒しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

○今月の保健行事について○

日にち	項目	学年	気をつけること
11/1 (水)	歯科 管理指導	1・2・3年	歯ブラシなどを忘れずにもってきましょう。
11/2 (木)	身体計測	幼稚園	体操服を忘れずにもってきましょう。
11/6 (月)	体重測定	1～6年	きましょう。

「自分の歯を鏡でじっくり見たことはありますか？」「歯ブラシを替えたのはいつかな？」むし歯も歯周病も毎日の歯みがきで防げます。
◎勉強も運動もいい成果を出すには「いい歯」から!!☆☆☆



～乾燥にご注意を！～



空気が乾燥している日も多くなり、乾燥した空気を好むインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されます。本校でも10月からインフルエンザの感染報告がされており、今後も注意と予防対策が必要です。



保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



NG 手を洗ったあと、ハンカチでふかずに自然乾燥させる。



手についた水分が乾燥していく時、一緒に肌の水分までうばわれてしまいます。

NG 必要以上にアルコール消毒液を使用する



アルコール消毒液は、様々なウイルスや細菌に有効な一方で、刺激が強く、手荒れの原因になることも。手洗いができるときは、ていねいな手洗いを心がけましょう。

全国的に風邪が流行っています。本校も休み明けに欠席者が増えています。暖かい服装を心がけましょう。



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。

- 朝、スッキリ起きたか
- 顔色はいいか 元気はあるか
- 鼻水は出ていないか
- 食欲はあるか
- 機嫌はいいか
- 咳をしていないか

具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



学校HPに保健だよりもUPしています！療養報告書や登校許可証明書もダウンロードできるようにしました！