

ほげんだより

横浜市立上瀬谷小学校
校長 小林 京子
養護教諭 荻原 友子

11月の保健目標 気温や体調にあわせて、衣服を調節しよう

この時期は、朝晩と昼間の温度差が大きく、着ていく洋服に困る時です。下着を着たり、長袖のはおるものを持って来たりするなど、あたたかく過ごす工夫をしてこれからの季節を乗り切りましょう。

ポイント1



下着をちゃんと着る。

じょうずな

洋服の着方

- 上着はまめにぬいだり着たりしましょう。
- 汗をかいたら、ふきましょ。
- 気温によって、衣服を調節しましょう。

ポイント2



くび・手くび・足くびを
あたたかくする

7℃～2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♥

足首が見えるくつ下は、体が冷えやすく、腹痛の原因にもなります。

寒い季節には、足首をつつで温める長いくつ下をはきましょう。(腹痛を起こしやすい人は特に心がけましょう)

手が冷たいからといってポケットに手を突っ込んでいるよりも手袋をしましょう。しもやけの予防にもなります。



もうすぐ冬

かんそう 乾燥に注意！！

鼻・のどがかわきます

かぜやインフルエンザのウィルスは、冷たくかわいた空気が大好きです。

予防のため、マスクで鼻やのどをあたたくしめった状態に保ちましょう。

皮ふがかわきます

あかぎれやしもやけなど皮ふのトラブルには保湿クリームがおすすめです。

ただし、症状がひどい時は、早めに皮膚科のお医者さんに相談してください。

部屋の中がかわきます

エアコンやストーブであたためると部屋の空気がかわいてきます。

加湿器やぬれタオルを使い、乾湿計を置くなどして、気を配りましょう。

自分でやってみよう 朝のけんこうかんさつ

いつもと体調が違ってしまった時は、
かならずお家の人に相談しましょう。

熱は何度かな？

のどのいたみや
せきはないかな？

食欲はあるかな？



頭はいたくないかな？

顔色はよいかな？

おなかの調子はよいかな？

体でいたいところはないかな？

保護者のみなさまへ

これからの季節は新型コロナウイルスインフルエンザ・ノロウイルスに注意をはらわなければなりません。これらの感染症は早い対応が重要です。朝の健康観察では、熱のチェックのほか、体の様子をよくみてください。お子さまの体調がいつもと違うようでしたら、登校を見合わせていただけますと幸いです。また、緊急連絡先に変更がありましたら、早めに担任までご連絡ください。



「コツコツ貯金」



11月5日（日）から、今年度2回目の「コツコツ貯金」を行います。これまで提出してもらった「コツコツ貯金」の用紙から、子どもたちの「ふりかえり」と「おうちのかたから」欄に記入していただいた‘感想’を紹介しします。もう一度「コツコツ貯金」の大切さを考えながら、家族みんなで取り組んでいきましょう。

きれいなものも、がんばって食べた。
きれいなさんすうもがんばった。(低学年)

食事・運動・睡眠を正しくやったら、生活リズムがしっかりした気がする。(中学年)

朝やおやつの時間になると、牛乳を意識して飲んだりして自分のできることを考えて実行していて、かっこよかった。(保護者)

これがなかったら、そんなに骨のことを考えなかったかもしれない。(中学年)

なんだかこの5日間すごく体に気がつかった気がする。体が万全な状態で気持ちいい。(高学年)

さんまの骨を他の家族より積極的に食べていて、かっこよかった。(保護者)

一生分の骨の量が今の時期に決まるなんて初めて知った。3つの目標をがんばりたい。(高学年)

運動は苦手だけど、めあてをたてて運動できてよかった。(高学年)

日頃ゴマ、豆腐、魚をよくとっているの、これからも続けていきたい。早寝早起きは家族で取り組みもうと思った。(保護者)

コツコツ貯金で一番意識したのはすいみんで、夜10時までにおねたら、朝すっきりおきることができた。これからも10時までにおねようと思う。(高学年)



食事を見直すきっかけになった。これからもこどもといっしょにがんばりたい。(保護者)

骨にいいことを気にして生活することがなかったので、よい経験になった。(保護者)

治療はすみましたか。

健康診断の結果、「病院へ行くように」との連絡を受けたお子さんは、その後検査や治療を受けましたか。まだの方は早急を受診し「結果報告書」を保健室へ提出してください。確認後、年度末になりますが、健康手帳に貼ります。10月に行った視力検査の受診結果も同様にご提出をお願いします。

