

ほけんだより 11月

大阪市立塩草立葉小学校 保健室

今月の保健目標

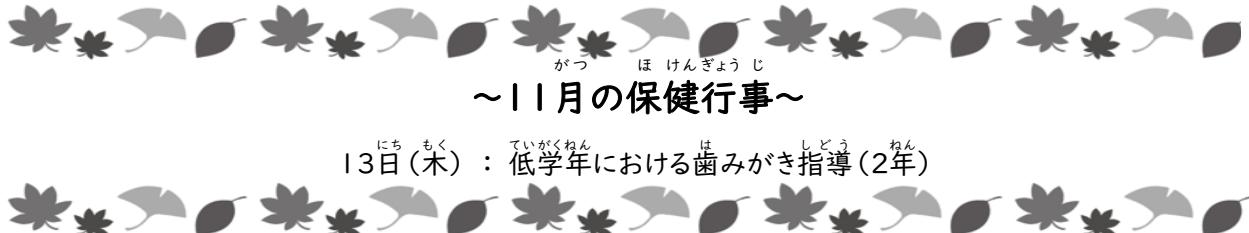
身のまわりを
清潔にしよう

朝晩の冷え込みが強まり、気温の変化が大きいこの時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。

今月の保健目標は「身のまわりを清潔にしよう」です。外で遊んだ後・トイレの後・給食の前など、きちんと手を洗っていますか？ハンカチは持っていますか？ハンカチを忘れて、服で拭いていませんか？それではきれいに洗った手が、また汚れてしまいますよ…

身のまわりを清潔に保つことは、感染症を防ぐだけでなく、気持ちよく過ごすためにも大切です。

寒さに負けず、元気に学校生活を送りましょう！



13日(木)：低学年における歯みがき指導(2年)

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



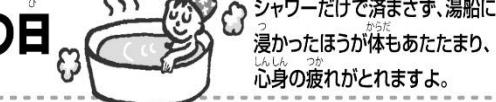
11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



11月8日はいい歯の日！

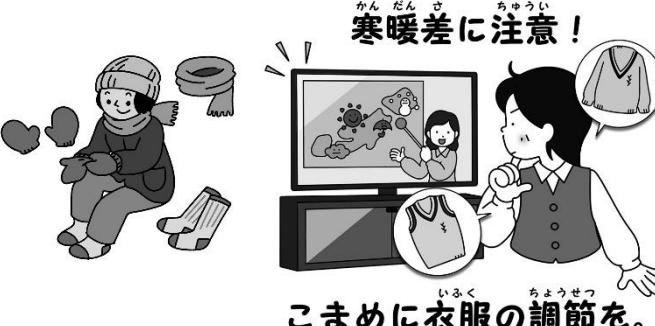
今月は2年生に歯の授業がありますね。みなさん、毎日きちんと歯をみがけて

授業内では、歯に赤い染色液をつけて、みがき残

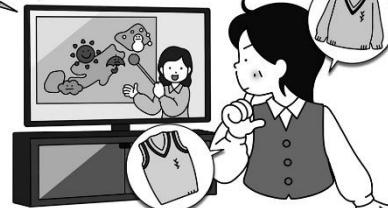
しを自分で確かめることをします。いつもの歯みがきがどれだけできているのか、自分で見て分かる貴重な機会なので、ぜひやってみ

ましょう！

9月は暑くて半そででしたが、10月半ばごろから急に肌寒くなり、長袖やカーディガンが必要な時期になってきました。最近は雨の日やどんよりと曇る日も多く、予報よりも日差しがなく、寒く感じるときもあります。無理に寒さを我慢すると体調を崩す原因になります。気温に合った服を着て、自分で調節できるように心がけてみてくださいね。



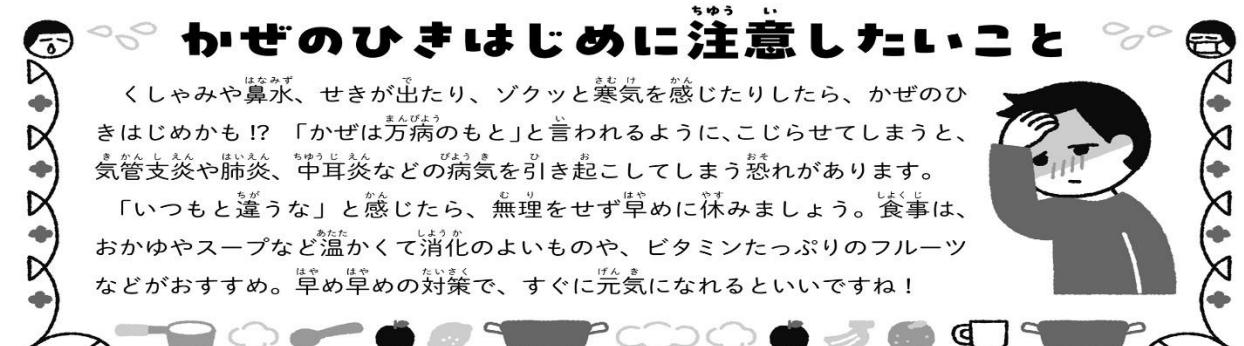
寒暖差に注意！



こまめに衣服の調節を。

感染症に注意！

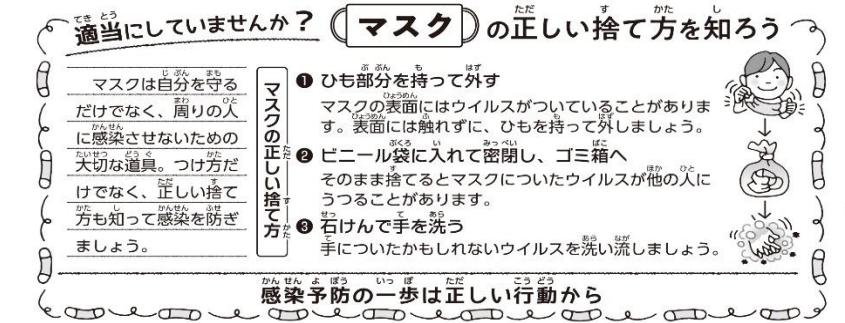
9月末に例年より早くインフルエンザが流行し、学級閉鎖が出了しました。その後新たな学級閉鎖は出ていますが、急にインフルエンザが広がったクラスもありました。保健室では、発熱以外にも嘔吐での来室も見られています。感染症対策はこれからです。早寝・早起き、朝ごはん、運動と生活習慣を整えて、今から感染症に負けない強い体を作りましょう！喉が痛い日は、マスクをつけて登校する工夫も大切です。



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくして消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね！



マスクの正しい捨て方を知ろう

- 1 ひも部分を持って外す
マスクは自分を守るだけでなく、周りの人にも感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。
- 2 ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- 3 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



ウイルスに負けるな！