



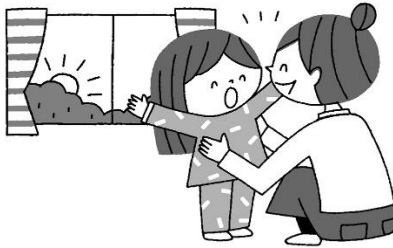
ふゆ あしおと だんだん冬の足音が・・・

10月の半ば頃までは、「今年は暖かいなあ〜」とおもっていましたが、下旬になると朝晩の気温がぐんと下がり、寒さが強くなってきました。落ち葉や冷たい風・・・秋の深まりや冬の足音を感じますね。

寒さになれていないこの時期は、真冬よりも寒く感じることもあります。そんなとき、背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いていたりしている人はいませんか？背筋をピンっと伸ばして、かっこいい姿で過ごせるとステキですね☆



朝の健康観察をお願いします



登校後に、「美は朝熱があつて・・・」「昨日から体調が悪くて・・・」と保健室にくる人がよく見られます。

2学期に入り、インフルエンザやコロナウイルスなど、感染症が杉並区内でも流行しています。

朝、家を出る前に、からだのだるさ・せき・熱っぽさがあるときは、おうちの人と必ず相談して、無理をしないことが大切です。体調管理に気をつけて、元気で丈夫なからだをつくりましょう！



冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



健康診断 日程の確認と準備を!

11月のほけんスケジュール ③

9日(木)	口腔指導 (2・3・4時間目)	6年
13日(月)	小児生活習慣病予防検診	5年希望者 6年対象児童の希望者

ぴよちゃんからのちょこっと挑戦状?!

まちがいさがし7コ見つけられるかな? こたえは保健室ろうか!



ぴよちゃんからのちょこっとお話

日が暮れるのがずいぶん早くなりましたね。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」、今年は12月22日です。この日までこれから少しずつ夜が長くなっていきます。夜が長いと、何となく眠れないな・・・なんて日もありますよね。そんな時は、“ぬるめのお風呂にゆっくり入る” “あたたかい飲み物をのむ” “タブレットなどのメディア機器をOFF!” するとからだは休みます。

リラックスしながら、自分だけのステキな秋の夜長をすごしてくださいね。

