

ほけんだより

令和4年10月4日
 杉並区立堀之内小学校
 校長 森 孝
 養護教諭 鳥居 香菜江

朝・夜はすずしくなり、すごしやすくなりました。日中は暑い日があるので、体温調節できる服装をえらびましょう。



ほりんピックというひとつの行事が終わりました。つかれをためないように、「十分な睡眠をとる・しっかり食事をとる・元気よく体を動かす」これらのことを心がけ、生活していきましょう。



レジリエンスとは

「レジリエンス」とは、心の傷つきや落ちこみから立ち直る「回復力」のことで、悲しいことやいやなことがあったとき、へこんだ心をもとにもどすちからです。このちからは、だれもがもっているため、つらいことがあっても、いつか自分を立て直して前に進んでいくことができるのです。

レジリエンスを高めるために

- * 自分の強みを知る
なにがとくいかな
- * 自分をささえてくれるものを知っておく
お気に入りの音楽・本など
- * うまくいっていることに気づく
小さなことでも、できたことを自分でほめましょう

だいじょうぶ
なんとかなる







<9月の感染症流行状況>

・新型コロナウイルス感染症…5件
 報告件数は減っていますが、引き続き感染予防対策を続けていきましょう。



薬は使用法を守って正しく使いましょう

 <p>シロップざい 液体状の薬で、1びんを1回で飲むものと、計量カップで量り、数回に分けて飲むものがあります。</p>	 <p>粉薬 早く効くように、成分を粉状にした薬です。飲みにくい場合は、オブラートなどで包んで飲みます。</p>
 <p>じょうざい の飲みやすいように、薬の成分を固めたものです。かんだり、なめたりせず、水かぬるま湯で飲みます。</p>	 <p>点眼ざい 目のつかれを取り除いたり、えんしょうをおさえたりするための薬です。清潔な手で使しましょう。</p>
 <p>カプセルざい ゼラチンなどでできたカプセルに、薬をつめたものです。かまずに、水かぬるま湯で飲みます。</p>	 <p>ちよう付ざい 薬の成分を布やフィルムにぬりつけた薬です。清潔にした皮ふにはりつけて、成分を吸収させます。</p>

秋は体を動かすチャンス!



日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。気持ちよく体を動かしましょう。