



ほけんだより

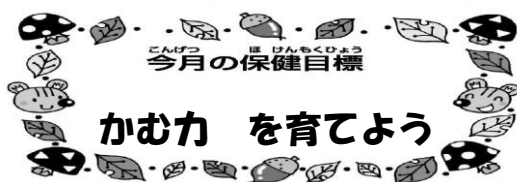
11月



令和3年11月2日
杉並区立馬橋小学校
保健室

朝晩の空気が冷たく感じる季節となりました。

これから数か月は感染症が流行する時期です。のどの痛みや鼻水などの風邪症状での来室が増えてきました。学校ではこまめに手洗いやアルコール消毒をし、換気をしながら暖房を使用し、各教室に加湿器を置いて湿度を保つようにします。よく寝てよく食べ、よく遊び、強い体をつくとともにご家庭の生活環境を整えて感染予防をお願いいたします。



今月の保健目標

かむ力 を育てよう

寒さむくなってきて、ポケットぽけっとに手てを入いれている
人ひとや、背せ中なかを丸まるめて歩あるく人ひとを見みかけるよう
になりました。

寒さむさに負まけず、顔かおをあげあて背筋せすじをピンと伸のば
すようにしまししょう。

不ふ思議しぎと心こころもシャキンしゃきんとしてききますよ!!



11月の保健行事

○15日(金) 小児生活習慣病予防検診

13:30~15:00

5年生希望者・6年生該当者

※体操着で行います。

○29日(月) 仲よし移動教室事前検診

13:20~



東京都教育委員会では、子供たちや保護者の方がどのように感染対策を取ればよいのかわかりやすく示したチェックリストを作成しています。ぜひご家庭で活用してください。

★新型コロナウイルス感染症対策 小学生の皆さんへ

できていたらチェック☑を入れましょう。

毎日、登校前に体温をはかっていますか？

登校後、給食の前、休み時間の後に手洗いをしていますか？

マスク(不織布)で鼻と口をおおっていますか？

給食時は、おしゃべりしないようにしていますか？

友達と遊ぶときには、くっつかないように気を付けていますか？

自分や家族の体調がよくない時は、学校を休んでいますか？

下校時は、よりみちな家で家に帰っていますか？

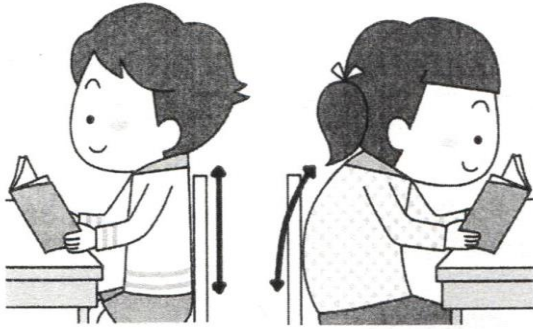
学校から帰ったら、すぐに手洗いをしていますか？



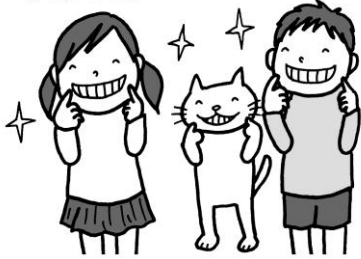
あなたの姿勢はどっち？

背すじピン

ねこ背ぎみ



11月8日 いい笑顔



歯ブラシをチェック!



◎後ろから見て、毛先がはみ出してきたら取りかえます。

姿勢チェック

「はい」か「いいえ」で答えてね♪

- 座っているとき、つい机に肘をついている。
- 歩いているとき、猫背になっている。
- すぐに横になりたくなる。
- 朝会などで、じっと立っているのが辛くなる。
- つい、片方の足に体重をかけてしまう。
- つい、同じ腕で荷物を持ってしまう。

「はい」という答えが多い人は、ひよっとしたら姿勢に問題があるかもしれません。毎日の生活の中で、背骨やせすじを伸ばすことを意識してみましょう。

ふゆのふくそう

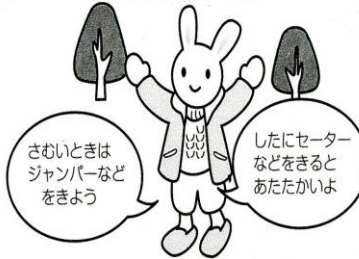
したぎは、かならずきよう

そとにいるとき

おうちにかえったら



やわらくて、あせをすいとる
もめんのものがいいよ



さむいときは
ジャンパーなど
をきよう

したにセーター
などをきると
あたたかいよ

あそぶときは、うごきやすいものを
(きぶくれにちゅうい!)



うわぎやマフラー、
てぶくるなどはぬこ

睡眠前のアドバイス!

- 寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



- 強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。



ぐっすり眠る4つのコツ

- 体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38~40℃くらいにしましょう。



- 考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。

