

平成29年 10月2日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋 詰 菜々

少しずつ秋らしくなってきました。
 10月は気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

杉四小では、今、咽頭痛を訴える人や発熱で欠席する人が増えてきています。ご家庭でも子供たちの体調管理をお願い致します。



10月の保健行事

- 18日 歯科保健指導（全学年）
- 19日 歯科検診（全学年）

べいたかな、と思ったら..

〇〇に入る言葉は、何でしょう？

早めの〇〇

- ①薬 ②休養 ③勉強

かぜ気味のときには、無理をせず、早めに休養を。からだの力をかぜとの戦いに集中させることができ、早い回復につながります。（正解は②休養）

たっぷり〇〇

- ①ゲーム ②薬 ③栄養

皮ふや粘膜を強くするビタミンAやC、免疫力を高めるビタミンEを十分にとりましょう。寒気がするときは、からだを温める作用のあるショウガやネギもおすすめです。（正解は③栄養）

調節しやすい服装で

朝夕と日中の気温差が大きくなり、暑さ疲れも出ているのか、かぜひきさんが増えてきました。気温に合わせて、調節しやすい服装をお願いします。

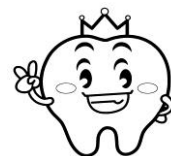
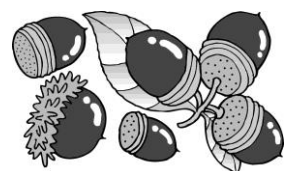
☛半袖+上着を基本に

出かけるときは肌寒くても、遊んでいるうちに汗びっしょりになってしまいます。



☛子どもが1人で脱いだり着たりしやすいものを

ボタンやひもがたくさんついた服は、子どもにとっては脱ぎ着がしにくいのです。

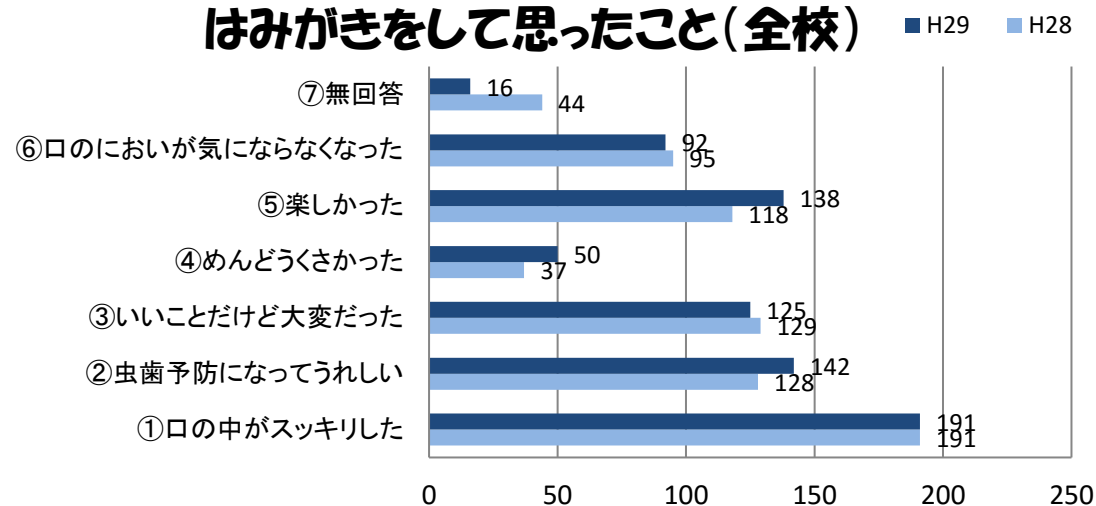


1学期のはみがき週間の報告です！

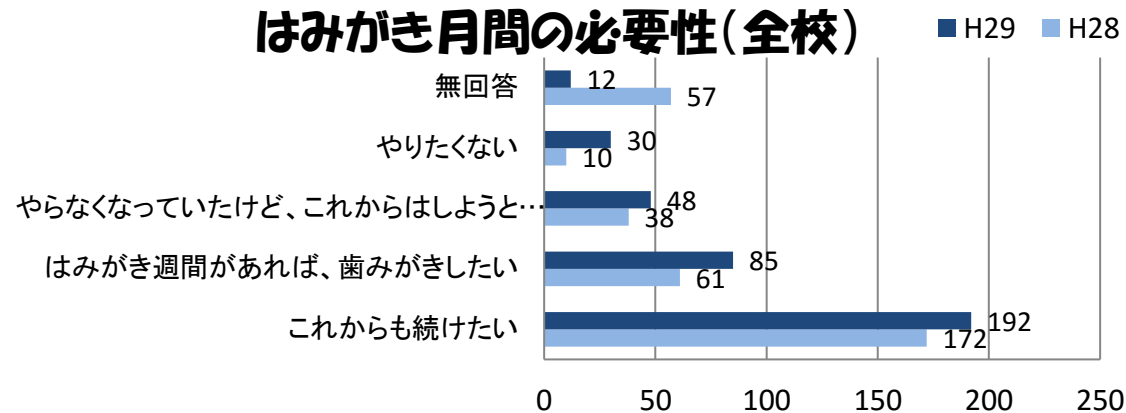


はみがき指導推進校も6年目に入りました。今回のはみがき週間の参加回数率は、平均93.8%で昨年より大幅にアップしました。多くの児童がほとんど毎日歯磨きをしていたということが伝わります。引き続き2学期も、給食後の歯みがきを頑張ってもらいたいと思います。ご参考までに、下記にアンケート結果を載せました。

はみがきをして思ったこと(全校)



はみがき月間の必要性(全校)



ウイルスに負けないために...

