



令和元年 10月4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°C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、発熱で欠席する人が増えてきています。杉並区内ではインフルエンザによる学級閉鎖も聞かれます。ご家庭でも子供たちの体調管理をお願いいたします。



ひいたかな、と思ったら…

○○に入る言葉は、何でしょう？

早めの○○

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○○

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。

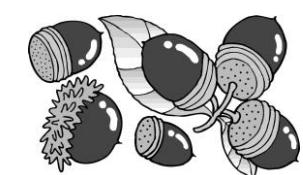
●半袖+上着を基本に

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。

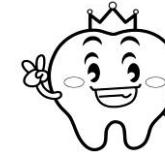


●子どもが1人で脱いだり着たりしやすいものを

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！

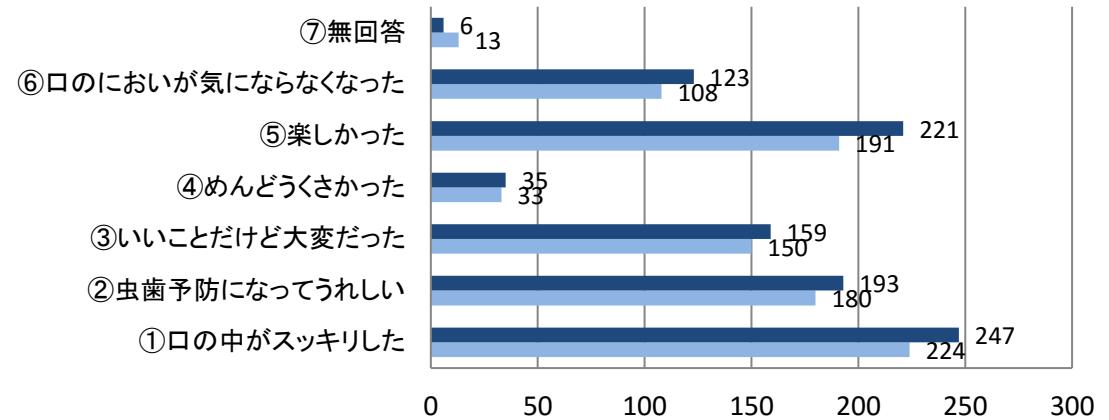


はみがき指導推進校も8年目に入りました。今回のはみがき週間の参加回数率は、平均98.6%で昨年よりさらにアップしました。ほとんどの児童がほぼ毎日歯磨きをしていたということが伝わります。引き続き2学期も、給食後の歯みがきを頑張ってもらいたいと思います。ご参考までに、下記にアンケート結果を載せました。



はみがきをして思ったこと(全校)

■ R1 ■ H30



はみがき週間の必要性(全校)

■ R1 ■ H30

