



令和5年11月1日
杉並第六小学校
保健室

※おうちのひとといっしょによんでください

運動会が終わり、より一層秋が深まってきたように思えます。この時期は日中との寒暖差が大きく、空気は乾燥しているため、ウイルスが原因になって起こる風邪の流行が心配されます。元気に冬を迎えられるように「①食事②運動③睡眠④手洗いうがい」を意識してしっかり対策していきましょう。

11月の保健目標 『心の健康について考えよう』

みなさんは勉強や友達のこと、自分や家族のことなどで悩んだことがありますか。どうしたら良いのかわからなくて苦しくなってしまうことは誰にでもあります。一人で考えても解決できないときには、家の人や学校の先生などの話しやすい人に相談してみましょう。毎週火曜日にスクールカウンセラーの先生が学校に来てくれるので相談してみるのも良いですね。話を聞いてもらううちに、気持ちが楽になったり、考えを整理できたり、解決するためのヒントをもらえたりします。

相談するときの3ステップ

- ①話を切り出す 「相談したいことがあるので話を聞いてください。」と伝え、都合の良い時間を聞きましょう。
- ②今の状態を伝える 現在の状況を説明しましょう。
- ③どうしたいのかを考える 相談しながら自分の気持ちを整理しましょう。

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗きましょう。



11月の保健行事

15日(水)の13時30分から小児生活習慣病予防検診(5・6年の希望者)をかしの木ルームで実施します。希望されたお子さんについては下校時刻が遅くなります。

身長・体重・腹囲・血圧・採血を行います。前日は早めに寝て朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。検診は体育着で行います。

10月の保健室

運動会の練習に熱が入り、転ぶ子や疲れで入室する人が多くいるのではないかと感じていましたが、予想に反して練習の時も運動会の当日も入室する人はあまりいませんでした。しっかり準備運動を行ったり、こまめに水分の補給をしたり、けがの予防や熱中症対策をきちんとしていた成果だと思えます。みなさん、お疲れさまでした。