



杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成28年11月9日

朝晩めっきり寒くなりましたね。朝の冷え込みに、背中を丸め、ポケットに手を入れて登校している子が自立つようになりました。寒い時は手袋をして、両手はあけておきましょう。

風邪ひきさんが増えています

10月下旬あたりから咳をしている人が多くなり、熱を出して早退する人が増えはじめました。マイコプラズマ感染症（咳が長く続く 潜伏期間は2～3週間）とお医者さんでいわれた人が何人か出ています。。

空気が乾燥して「ひふ」がかさついたり、「唇」が荒れてきている人もいますね。ウイルスはこんな乾燥した空気が大好き！風邪に負けないためにも予防できることがありますね

一日の寒暖の差が大きいと体がついていけず、風邪をひきやすくなります。3食しっかり食べ、早め（9時ごろ）に寝て、体調を整え、ウイルスに負けない体にしていきましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。  早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。	しっかり食べて栄養をとりましょう。 特にビタミンCをたっぷり！ 	室内の温度・湿度にも気を配りましょう。  湿度は70%前後 温度は21～24℃
急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。 		

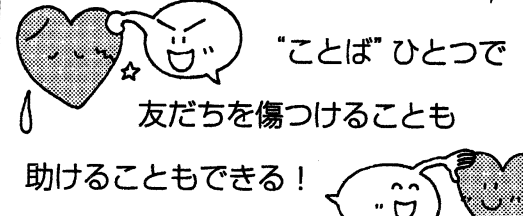
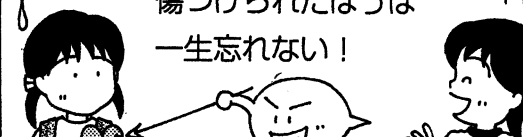
友だちの心を傷つけない

悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのは嫌ですよね。でも、悪ふざけをして友達の悪口を言って楽しんでいることはありませんか？「そんなに悪いことを言ったつもりはなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。

人には心があります。体の調子が良くないと気分が落ち込むように、嫌なことがあると頭やお腹が痛くなることがあります。

心は、ほんの小さなことでも傷つきます。気持ちが重くなったり、さみしくなったりします。友達の嫌がる事を言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!! 	“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる! 
傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない! 	悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う! 

けんかしたっていいんだよ



けんかをして保健室に来る子の話を聞いてみると、お互いにどうしたかったのかが相手に伝わっていないことが多いです。自分はこの気持ちなんだということをまず相手に伝えてみましょう。誰だってみんなと仲良くしたいはずですよね。

11月ほけんもくひょう

心の健康を考えよう

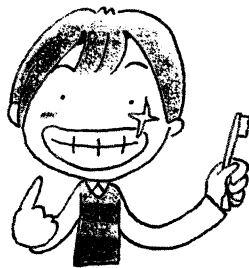
今日は何の日？ 11月は「いい〇〇」がいっぱい！

11月8日

これは簡単なので
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
「前、歯ブラシ替えたのいつだったけ？」

むし歯も歯周病も毎日
の正しい歯みがきで
防げます。勉強も運動
も、いい成果を出すに
は「いい歯」から！

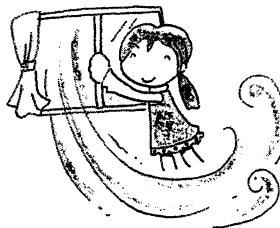


「いい歯の日」

11月9日

ヒント
「いい空気」の
ごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空
気を追い出して、外の
新鮮な空気が入ってき
ている証拠。カゼの流
行を防ぐためにも、1
時間に1回は窓を開け
て換気しましょう。



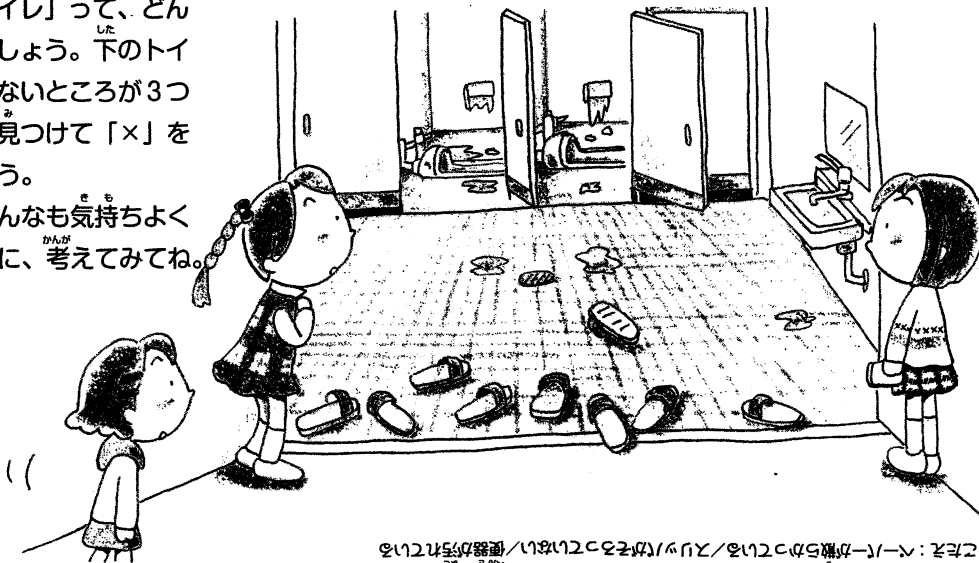
「換気の日」

11月10日

ヒント
毎朝ちゃんと
行ってる？

「いいトイレ」って、どん
なトイレでしょう。下のトイ
レにはよくないところが3つ
あります。見つけて「×」を
つけてみよう。

自分もみんなも気持ちよく
使えるように、考えてみてね。



これは、トイレの掃除の様子です。机の上や床に紙屑やゴミが落ちていないように気を付けてください。

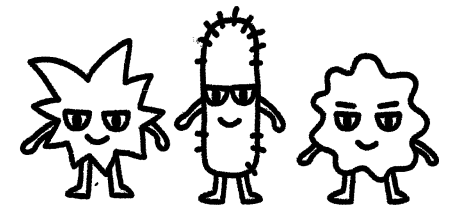
おうちのかたへ

風邪の季節です



空気が乾燥して、風邪がはやる季節になってきました。高二小の子ども達も体調を崩している子が数人います。表面にも示したようにマイコプラズマ感染症が数人出ています。（マイコプラズマ感染症とは、発熱・咳などのかぜ様の症状ではじまります。発疹をとまなう事もあります。潜伏期間は2～3週間。）本校で、数人出ている状況です。朝から咳が出ている場合はマスクをして登校させてください。

まだ本校ではインフルエンザは出ていませんが、これから流行る時期です。生活リズムを整えて、風邪やインフルエンザを寄せ付けないようにしたいですね。



アタマジラミの報告がまだあります

10月のほけんだよりでもお知らせしましたが、まだ絶えません。また、一度なったからもう着かないということはありません。一週間に一度はお子様の頭髪観察をお勧めします。駆虫をされた保護者から「大変だったけれど肌と肌が触れ合う良いコミュニケーションの機会になった」という声も聞かれます。駆虫は大変ですが、悪いことばかりではないなと感じる一コマでした。