

ほけんたより 11月

R7. 11. 7
豊野小学校
保健室
 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

今年は例年に比べインフルエンザの流行が早いようで、加須市内の小中学校でも学級閉鎖や学校閉鎖が出ているそうです。本校でも数名の児童がインフルエンザにかかっています。また、秋の花粉によるアレルギーや寒暖差による影響で、体調を崩しやすい時でもあります。十分な休養や栄養をとり、健康管理に努めていただければ幸いです。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。出席停止期間は…

【 ①発症した日の翌日から5日間 + ②熱が下がった日の翌日から2日間 】
 ①と②の両方の期間が過ぎていれば、登校できることとなります。十分休養をとり、感染の心配がなくなってから登校させてくださるよう、お願いします。



欠席等の連絡について

欠席や遅刻、早退等の際には、tetoruで御連絡をいただくことになっていきます。7時50分までに入力をお願いしているところですが、急な体調不良などで入力が遅くなってしまった場合、担任が確認できずにクラスの活動が始まってしまうことがあります。そのような場合には、お電話でも結構ですので、学校まで御連絡ください。インフルエンザ等で一定期間登校できない場合にも、tetoruの備考欄にお子さんの様子などを入力していただくと幸いです。

また、あらかじめ予定している欠席や遅刻、早退等については、事前に連絡帳で担任へ御連絡いただくと、漏れがなく確実です。お手順をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



【就学時健康診断】

10月23日（木）に、来年度入学予定のこども達を対象とした就学時健康診断を行いました。令和8年度の入学予定児童は、現在のところ15人です。来年3月は13人の6年生が卒業しますので、新年度は2人増えて、児童数が84人になる予定です。元気いっぱい、かわいい新1年生の入学が楽しみです。



【親の学習講座】

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

- 1. 手を洗う (Hand washing)
- 2. うがいをする (Gargling)
- 3. マスクをつける (Wearing a mask)
- 4. 予防接種を受ける (Getting a vaccine)
- 5. 人混みを避ける (Avoiding crowds)

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
 湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

- 疲労回復**
 体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。
- ストレス解消**
 入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。
- 睡眠の質が良くなる**
 深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

11月の

いい〇〇の日

ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

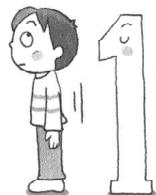
11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日

「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。



11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日

「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



風邪を早く治すゾウ!

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ



水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ

