



ほけんだより 11月

下野市立石橋小学校
保健室



朝や夕方^{あさ ゆうがた}はとても肌寒^{はださむ}くなりました。暑^{あつ}さや寒^{さむ}さの感じ方^{かん かた}は人^{ひと}それぞれです。自分^{じぶん}にあった服装^{ふくそう}をするようにしましょう。運動会^{うんどうかい}に向けて練習^{れんしゅう}をしていますね。走^{はし}った後は汗^{あせ}をかくので、汗^{あせ}ふきタオルで汗^{あせ}をふいて、体^{からだ}を冷^ひやさないようにしましょう。

インフルエンザが流行^{りゅうこう}しています

10月^{がつ}から、気温^{きおん}の変化^{へんか}が激^{はげ}しく体調^{たいちょう}を崩^{くず}す児童^{じどう}も増^ふえています。体調^{たいちょう}が悪い場合^{ばあい}は、早^{はや}めの休養^{きゅうよう}でしっかり治^{なお}すようにしてください。その日^ひの疲れ^{つか}は、その日^ひのうちにとり、体調^{たいちょう}を整^{ととの}えましょう。

また、クラスや学校^{がっこう}で感染症^{かんせんしょう}が多^{おほ}くなってきた場合^{ばあい}、マスク^{ちやくよう}を着用^{たいじようぶ}するよう呼びかけ^{よび}ることがあります。いつマスク着用^{ちやくよう}になっても大丈夫^{だいじょうぶ}なように、ランドセル^{らんとせる}に予備^{よび}のマスク^{まい}を3~4枚^いは入れておくようにしましょう。



健康^{けんこう}な体^{からだ}をつくるために

- ①栄養^{えいよう}をしっかりとる。
朝^{あさ}ご飯^{はん}を食^たべて学校^{がっこう}に來^きましょう。
- ②体^{からだ}を動^{うご}かして体力^{たいりよく}をつける。
- ③早^{はや}く寝^ねて疲れ^{つか}をとる。



* 具合^{ぐあい}が悪いと感じたら *

必ず^{かなら}お家^{うち}の人^{ひと}や先生^{せんせい}に伝え^{つた}ましょう。無理^{むり}をすると症状^{しょうじょう}が悪化^{あつか}し治^{なお}るのに時間^{じかん}がかかることがあります。早^{はや}め^{やす}に休^{やす}んで、早^{はや}く治^{なお}しましょう。

水筒^{すいとう}をもってきましょう

運動会練習^{うんどうかいれんしゅう}が始^{はじ}まっているため、しっか^{すいぶん}りと水分^{すいぶん}をとれるようにしましょう。

また、運動会^{うんどうかい}が終了^{しゅうりょう}したら中身^{なかみ}は「水^{みず}か麦茶^{むぎちゃ}のみ」でお願いします。

スポーツドリンク^{とうぶん}は糖分^{おお}を多く含^{ふく}むため、運動会^{うんどうかい}までとさせていただきます。

ご協力^{きょうりよく}のほどよろしくお願^{ねが}いいたします。



11月10日はいいトイレの日

みなさん、トイレは上手に使えていますか？掃除の時間に清掃担当の人がきれいに掃除していますが、自分がよごしてしまった時は、自分できれいにしましょう。

みんなが上手に使えば、次自分が使うときも気持ちよく使えます。一人ひとりの心がけが大切です。



足のマークや線にあわせて、便器からはみ出さないようにしましょう



しっかり流し、流れたか確認しよう

「いしばし元気っ子週間②」を実施しました

10/6～10/10で「いしばし元気っ子週間②」を実施しました。

9/29～10/3の学級活動や業間の時間に全クラス、メディアと朝食についての動画をみました。その後、自分でめあてを決め、そのめあてにどれだけ取り組むことができたか、10/6～10/10までワークシートに毎日記録をしました。

児童のふり返りを見てみると、「メディアの時間を減らしたことで、家族と団らんする時間が増え話がはずんだ。」「自分で決めためあてを守ることができた。」「ついメディアを使いすぎてしまったので、今度はタイマーを使い時間を守りたい。」というふり返りが見られました。

また、保護者の方からのコメントでは、「朝早く起きると時間に余裕をもってご飯を食べられるよ。」「元気っ子週間だけでなく、これからもめあてを決めて頑張れるといいね。」といったコメントが多くありました。

「いしばし元気っ子週間②」は終わりましたが、自分で決めためあてはこれからも続けられるよう意識して生活してみましょう。

保護者のみなさま、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

