



国分寺小
保健室

朝晩は、めっきり寒くなりました。校内でも、インフルエンザや感染性胃腸炎が見られ、保護者のみなさまには、早退の際に、お迎えのご対応ありがとうございます。

発熱時や、クラスで欠席者が急増した時に全員でマスクをつけることがあります。予備のマスクのご準備にご協力をお願いします。

【 11月感染症状況 】



11月は、インフルエンザ・感染性胃腸炎・伝染性紅斑（りんご病）・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症による出席停止がありました。発熱、長引く咳による欠席も急増しています。必要に応じて、医療機関の受診・検査をお勧めしています。

【 校内環境 感染症予防について 】



学校では、学校環境衛生基準に基づき、室温を18℃以上、湿度を30%以上に維持できるように努めていきます。教室での感染を予防するため、換気を行っています。座席や、時間帯によっては室温が下がることもあります。自分で調整しやすいように脱ぎ着しやすい服装での登校をお願いします。

<h3>子どもの冬の服装</h3>		<h3>おすすめはこれ</h3>
<h4>インナー編</h4> <p>重ね着であたたかくなる意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。</p>	<h4>上下編</h4> <p>たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。</p>	
<h4>アウター編</h4> <p>外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。</p>	<p>体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。</p>	



休み時間に
使いましょう

【 乾燥対策について 】

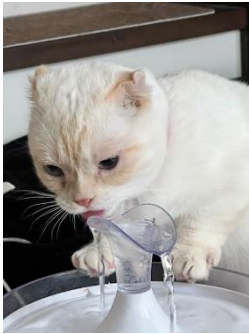


乾燥による手指や、口周りの痛みを訴える時期になりました。保湿剤（ハンドクリーム）やリップクリームを持たせる際は、記名をお願いします。香りの感じ方は、それぞれ異なりますので、学校で使用するものは、強い香りや色味のないものを持たせてください。





—児童のみなさんへ—



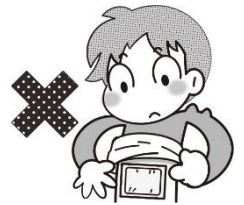
手がピリピリしてきて、気づくと白くなってカサカサ・・・
空気が、カラカラな日が続きます。冬場は、のどが乾かないから
飲まない人が増えますが、体は乾燥しています。

水筒を忘れずに持ってきましょう。
休み時間や、授業のあと、ちょこちょこ飲みを心がけましょう。
水筒の水やお茶がつめたくてお腹が痛くなりそうな人は、火傷しないように
ぬるめのお茶や、常温で持ってくるのもお勧めです。



【カイロの使い方に気をつけよう】

さむくて、カイロを使っている人もいますね。直接、肌に貼ると低温やけど
になります。投げると袋がやぶれて目に入ると大けがになります。
学校にいる時は、ポケットにいれましょう。



【立腰タイム はじまります♪】

ねこぜになっていないかな？



12月9日（月）から、朝の時間に立腰タイムがはじまります。
1日のはじめに姿勢を意識してみましょう。



しょうちゅういっかん 小中一貫コーナー

しょくじ 【食事とSNS】



「ながら食べ」を知っていますか？〇〇しながら食事をするを言います。
お行儀が悪いだけでなく、健康への悪影響がいろいろ分かってきました。

スマホをさわりながら テレビをみながら パソコンをさわりながら
思い当たる人は、今日からSNSと離れて食事をしてみましょう。

〇〇食べが体に良くない理由

- ① かむ回数が減る → そうすると → だ液が減って、むし歯や口の病気を起こしやすい。
- ② かむ回数が減るその2 → そうすると → 早食いになってしまうので、消化不良を起こす。
- ③ 姿勢が悪くなる → そうすると → しっかりかめないの歯並びが悪くなるかも・・・。
- ④ 食事に集中しない → そうすると → 食べ過ぎてしまうので、肥満になりやすい。