

ほけんだより



11月の保健目標
よいせいですごそう

令和6年10月30日 No. 13

甲田小学校 養護教諭 中村

せんしゅう くら こんしゅう はつねつ しょうじょう たいちょう くず こ ふ さむ
先週に比べて、今週は発熱やかぜ症状で体調を崩すお子さんが増えています。寒いと
くうき かんそう いんぷるえんざ やかぜ いちょうえん かんせんしょう りゅうこう いま
空気が乾燥し、インフルエンザやかぜ、胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。今ま
いじょう かんせんしょう よぼう こころ す
で以上に感染症の予防を心がけて過ごしましょう。



ふゆ そな いま いしき しゅうかん
冬に備えて今から「意識して」習慣にしましょう！



いんぷるえんざ や胃腸炎など
かんせんしょう よぼう
感染症の予防のためにていね
いな手洗いの習慣を身に付け
ましょう。

さむ ふゆ うんどうぶそく
寒い冬は、運動不足になりが
ちです。日常生活に運動
しゅうかん と い
習慣を取り入れましょう。

はやねはやお
早寝早起きをすることやごはんを
しっかり食べること、夜更かししな
いで、しっかり睡眠時間をとるこ
となど、規則正しい生活を続けま
しょう。

保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

お子さんにいつもと違う様子や気になる症状がないか、その日元気に学校で過ごすことができるか、お忙しい時間だと思いますが、引き続き朝の健康観察をお願いします。

- 熱やだるさはありますか？
- 頭痛や腹痛はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- 食欲はありますか？
- 咳やのどの痛みはありませんか？
- 睡眠は十分ですか？
- 元気がありますか(暗い表情・無口)？



『ピタ・ピン・グー』で しせい いい姿勢

いすに座っている時は、『足すわをピタ、背とき中あしをピン、机せなかとからだはグー』を意識して学習つくえしましょう。いしき がくしゅう

ピタ：両足りょうあしの裏うらをピタと床ゆかにつける

ピン：背せなか中あしはまっすぐにピンと伸ばす

グー：机つくえとからだおなかは、げんこつこぶん1個分あける



～みがき残しのこをなくそう～

は 歯みがきの後あとに、みがき残しのこがないかをチェックしてみましよう。
 した は さわ 舌で歯を触さわってみて、ヌルヌル・ザラザラしているところは、みがき残しのこのサインです。もう一度いちどみがいてみましよう。



しっかり磨みがいたつもりでも 汚れよごが取れにくい場所ばしょがあるよ。



この5カ所しよは意識いしきして磨みがこう！