

ほけんだより11月

千早小吹台小学校 保健室 2018.11.14

先週は暖かい日が多かったですが、今週は寒い日が多いです。この時期は注意しているつもりでも、のどが痛くなったり、熱が出たりと、体調をくずす人が出てきます。本格的なかぜのシーズンの前に、かぜの予防対策をきちんと身に付けておきましょう。

先週の体重測定の際には、かぜの予防についての保健指導をしました。1～3年生は手洗い・うがいを中心に、4～6年生は免疫力(白血球のはたらき・睡眠など)を中心にお話しました。

手洗い 手洗い場に貼っている「あわあわ手洗い」の仕方で、あらい残しが無いよう、丁寧にあらいましょう！

うがい ガラガラうがいでは、天井を向いて、「あー」や「がー」という口(のど)ですると、水がのどまでとどきます。

かぜに負けない体をつくらう!

すききらいをせず 何でも食べる

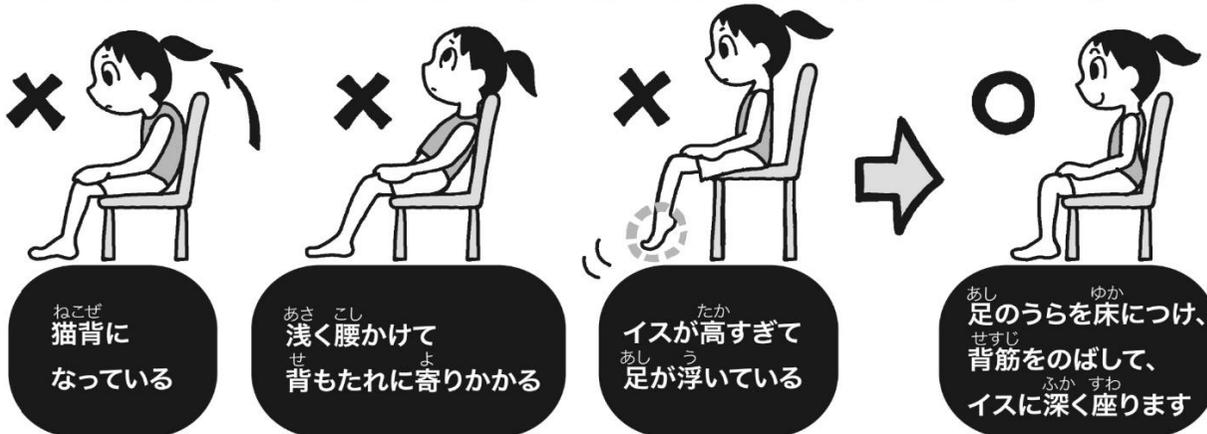
すいみんを しっかりとる

てきどに運動をする

11月の保健目標

①姿勢を正しくしよう
②からだを鍛えよう

①「姿勢を正しく」寒いからと、背中が丸まっていませんか？ 正しい姿勢で座っていますか？



②かけ足運動が始まっています。楽しく安全に走れていますか？

★運動に合った靴をはきましょう。
→靴が合っていないとけがをしやすいので、自分に合った靴をはきましょう。

★たっぷり眠り、朝ごはんをきちんと食べましょう。
→十分な睡眠と栄養で、力を出し切れる体を整えましょう。

★汗をかいたら、きちんと拭きましょう。
→汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えてかぜをひきやすくなります。

☆おうちの方へ☆ 学校でも健康観察を行っています、おうちでも朝、登校前に十分な健康観察をお願いいたします。

□ 熱はない？ □ 朝ごはんは残さず食べた？ □ 顔色は悪くない？

□ 元気はある？ □ 下痢や便秘をしていない？

