

ほけんだより 11月



No.11 令和5年11月2日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

がっきゅうへいさ 学級閉鎖をしていた3・4年生も昨日から登校を再開しましたが、インフルエンザやコロナウイルス
かんせんしょう 感染症には引き続き注意が必要です。石けんをつかってのていねいな手洗い、教室の換気、きょうしつ 教室の換気、りゅうこうじ 流行時にはマ
スクをつけるなど、みんなでかんせんよぼう 感染予防を心がけましょう。

かんせんしょう よぼう
感染症を予防するために…

★「せきエチケット」★

せきエチケットは、しんがた 新型コロナウイルスかんせんしょう 感染症やかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう 感染症」にかかった（うたが 疑い
がある）とき、おおぜい 大勢の人にうつさないようにするためのルールです。

その1 はな くち 鼻と口をおおう



せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチではなと口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にばこす 捨てましょう。

その2 とっさのときは「そで」でカバー



きゅう 急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側ではなと口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよくあら 洗いましょう。

その3 マスクをつける



ウイルスをふくんだひまつ（はなみず えき 鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともにはなと口からと飛びちります。マスクをつけることでよぼう 予防につながります。

☆11月のほけん目標☆

バランスのよい
しょくじ 食事をしよう

☆ 11月のほけん行事 ☆

- | | |
|----------------|------------------|
| 8日（水）いい歯の日 | 9日（木）体重測定（1年） |
| 10日（金）体重測定（5年） | 13日（月）体重測定（2、6年） |
| 15日（水）体重測定（4年） | 17日（金）体重測定（3年） |

※体重測定の際にミニ歯科指導を行います

バランスのよい食生活のための ③

成長期にあるみなさんは、じょうぶな体をつくるためにも朝・昼・夜と一日3回の食事で、栄養をしっかりとっていくことが大切です。



そして、3食の中でも、とくに「朝ごはん」は、一日のスタートにかかせないエネルギー源になります。「朝ねぼうをして食べられなかった」ということのないようにできるといいですね！

☆朝ごはんはこんな効果があります☆

☆ねている間も働いていた脳に栄養を与えて元気にする。

☆体温を上げて体を活動しやすい状態にする。

☆腸を刺激して、うんちを出しやすくする。



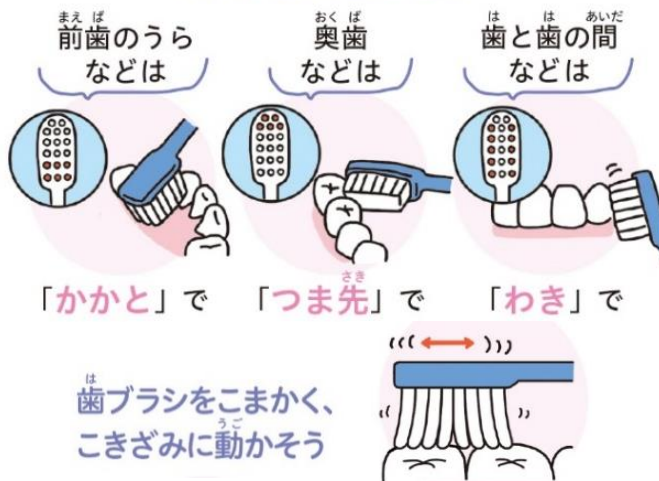
11月8日は「いい歯の日」



「いい歯」ってどんな歯でしょうか？歯みがきを毎日している「きれいな歯」？それともむし歯や歯ぐきの病気がない「けんこうな歯」？どちらがかけても「いい歯」とはいえません。

食べたらはみがきをして、むし歯は早めに治して「いい歯」でいられるようにしましょうね！

みがきにくいところは…



～お家の方へ～

○ 業間マラソンがスタートし、子どもたちは一生懸命

		マラソン○× (サイン)
		○ (サイン)

取り組んでいます。また、これからは業間マラソンがない日も体育でマラソンを行うこともありますので、毎日の健康観察と一緒に、マラソンの参加についても毎日記入をお願いします。

○ 10月に行った視力検査の結果、視力が0.9以下だったお子さんと、メガネを使用しているお子さんに結果をお配りしました。(今回は矯正視力のみ検査しました)

結果を確認していただき、必要に応じ眼科医にご相談ください。