



2023.10.31
新野小学校 保健室



寒くなってきました

朝・夕冷え込んできました。急に寒くなってきたので体調には十分気をつけましょう。

11月は、6年生は修学旅行、1~5年生は遠足など楽しい行事を予定しています。11月は制服登校になっていますが、学校内では体操服で過ごします。半袖体操服の上に長袖体操服を着るなど、体調に合わせた服装ができるように準備をしましょう。

全国的にインフルエンザが流行しており、新野小学校でも流行しています。今まで以上に手洗い・うがい・(マスクの着用)をしっかりと、感染症にかからないように気をつけましょう。体調が良くないときは無理をしないでくださいね。



カゼでも 感染症でも 負けない! 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 に入る文字は何かな?
元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う
ポイント② うん○う
ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	ぎ	い	と

3 残った文字を読むと、
4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント① えいよう (栄養)

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう (運動)

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント③ きゅうよう (休養)

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

4 つめのポイントは... たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

ごめんなさい と言えるかな?

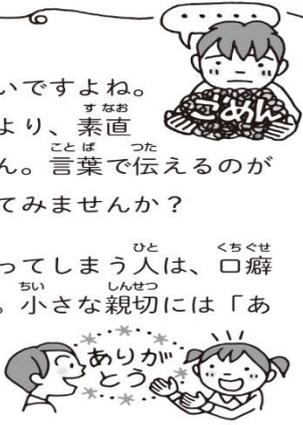
「ごめん」って
ぼくの口があかないんだ
口に力が入って。
手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですよね。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法と一緒に考えてみませんか?

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。



11月8日は「いい歯の日」

食事のときみなさんは、ひと口何回くらいかんで食べていますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。ひと口30回くらいかむといいそうですが、みなさんはどうでしょうか。特に食べるのが早い人は、この機会に意識してよくかんで食べるようにしてみましょう。食べ物の味がよく分かったり、消化もよくなったりするのでお腹にも優しくなります。また、むし歯や歯肉の病気も防いでくれます。

よくかむと、こんなにたくさんいいことがあります！

			
消化を助けます。	味がよく分かります。	食べ過ぎを防ぎます。	むし歯・歯周病を防ぎます。

11月10日は「いいトイレの日」

トイレは毎日使うところですが、マナーを守って使えていますか？特に学校ではみんなが使う所になります。みんなが気持ちよく使えるように、こんなことに気をつけてみてください。

	ながわす 流し忘れのないように しましょう。		スリッパを そろえましょう。
	トイレットペーパーは、 ひつようぶん 必要な分だけ使しましょう。		よご 汚してしまったら、 じぶん 自分で掃除をするか、 せんせい 先生に知らせましょう。

保護者の皆さまへ（お願い）

インフルエンザについての再確認をさせていただきます。インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」とされています。出席停止の期間中は、自宅で安静に過ごすようにしてください。

また、お子さまの健康観察をしていただき、発熱などの症状があるときは早めの医療機関への受診をよろしくお願いたします。学校で感染を広げないためにもご協力よろしくお願いたします。

医療機関でインフルエンザなどと診断された場合は、必ず学校へご連絡ください。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	OK	OK	OK	OK	OK
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	OK	OK	OK	OK
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	OK	OK	OK
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	OK	OK
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	OK