

# ほけんだより 11月



令和6年11月1日(金) 新開小学校保健室

「寒いなあ」と感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、体調をくずしやすいです。「せきがでる」「はなみずがでる」「あたまがいたい」「なんかしんどい」など、体からのサインにきづいたら、それ以上悪くならないように気をつけたいですね。6年生は修学旅行、5年生より下の学年のみなさんは遠足などをはじめ、たくさんの行事がありますから、元気にすごしたいですね。

## 「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

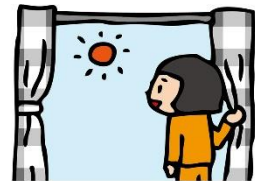
- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

## 冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



## 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

## 今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？

## 保護者の方へ ~朝の健康観察をお願いします。~

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い  
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



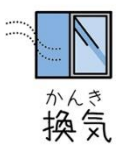
お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



てあら 手洗い・消毒

ストップ STOP!

せき 咳エチケット



かんき 換気



かんせんしょう 感染症



ほしつ 保湿



じたくりようよう 自宅療養