



ほけんだより11月

東小1 1月保健だより

東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



11月15日は、みなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の願いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識しましょう。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

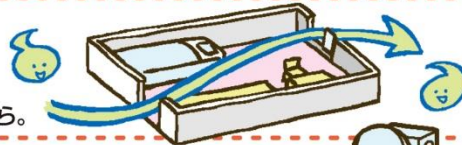
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

ぽかぽか大作戦！ 3つの「首」をあたためよう！

さむい季節がやってきました。体がひえると、体調をくずしやすくなります。

じつは、体をあたためるコツがあるんです。それは……「3つの首」をひやさないこと！

① 首(くび)

首には太い血管が通っています。ここがひえると、体じゅうの血のめぐりが悪くなってしまいます。

マフラーやネックウォーマーでしっかりあたためよう！

② 手首(てくび)

手首も血管がたくさんあるところ。ひえると手がかじかんで動かしくくなります。

手ぶくろでしっかりガード！

③ 足首(あしくび)

足首は地面に近くて、いちばん冷えやすい場所。長めのくつ下で足首をあたためよう！





いゅうこうちゅう インフルエンザ流行中！！



かぜやインフルエンザを予防するには？



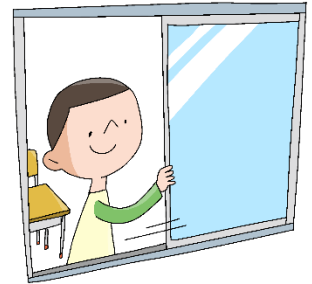
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



えいよう 栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう 毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か 加しつをする

ただ 正しい たいおん はか かた 正しい体温の測り方



あせ 汗がついていると、うまく
はか 測れないので、かわいたタオ
ルで汗をふきます。



わきのした 脇の下のくぼんだ部分に、
たいおんけい 体温計の先たんをななめ下
から上におし上げるように
あてます。



はか 測っている方と反対のうで
でうでを軽くおさえて、わき
を閉じ、体温計の音になるま
で待ちます。

インフルエンザの 出席停止期間

インフルエンザと診断された場合
の出席期間は、右の図を参考に
してください。また、医師の指示
に従ってください。

登校時には、出席停止解除願
いのご提出をお願いいたします。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能