

ほけんだより 11月

令和4年11月 1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 山本 勝敏



寒い日が増えてきました。聖ヶ丘小学校では、「のどが痛い」「鼻水が出る」「鼻が詰まって息苦しい」「頭が痛い」などの症状を訴える子が増えてきました。大事をとって、念のため学校を休むという子も見られます。また、吐き気や腹痛で休む子もいます。これからますます寒くなり、ここ数年流行しなかったインフルエンザが今年は流行するのではないかと報道で言われています。体調がよくない場合は、無理をせず、ゆっくり休養

し、医療機関に連絡の上、症状が重くなる前に早めに受診をしてください。

学校でも、石けんでの手洗いとアルコールによる手指消毒を続けています。また、新型コロナウイルス感染症のクラスターを発生させないためには換気が重要であると言われていいますので、教室などの換気を心がけていきます。ご家庭では引き続き、朝晩の健康観察・検温をよろしくお願いたします。

11月の健康診断の予定

11月8日(火) 脊柱側弯検診(8:45~)
(5年生全員と6年生の経過観察者・転入者等)

※欠席者健診・・・11月16日(水) 14:30~

多摩市役所3階にて、保護者同伴での受診となります。



すいえいしどう 水泳指導が始まります！

6月30日までに終了している各種定期健康診断の結果、異常なし(プール可)の診断があれば、プールに参加できます。欠席者健診を受診していない人や、治療が済んでいない人には、お知らせをお渡します。プール開始までに受診をし、医師の許可を得るようにしてください。

お願い：手、足の爪を確認して、のびている場合は、切りましょう。まだ自分で上手に切れない場合もありますので、おうちの方がみてあげてください。



11月の保健目標

トイレをきれいに使おう
姿勢を正しくしよう



学校のトイレはマナーを守って使いましょう。

ついに、5年生のトイレと2年生のトイレが完成しました。校舎東側のトイレは新品できれいです。うれしいですね！

新しいトイレだけ、大切に使いましょうか？みんなが気持ちよく使えるように、

大切なのは
振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。



かぜにも感染症にも負けない！

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 〇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	き	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！

