



保健だより

No.7

令和2年 11月 4日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



11月7日は立冬です。秋から冬へと、季節が移り変わる時季になりました。朝晩の冷え込みも強くなってきました。子どもに厚着をさせがちですが、休み時間などに活発に動く子どもたちは、あまり厚着をしていると汗をかいて冷えてしまい、かえって風邪をひいてしまうことがあります。脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします。また、衣服には必ず記名をお願いします。

～引き続きご協力ください～

- ☆健康観察表の記入・サインを忘れずにお願いします。学校が休みの日も検温してください。
- ☆ランドセルに、マスクの予備を数枚入れておいてください。
- ☆頻繁に手を洗うため、毎日清潔なハンカチ・ティッシュを持たせてください。

11月の保健目標

からだ
じょうぶな身体をつくろう

お子さんとお読み
ください。

感染症に負けない

**からだをきたえて
元気に過ごそう!**

- き** そくただしい生活 
- た** いりよくをつける 
- え** いようをとる 
- て** あらいをする 

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などを予防するために、じょうぶな身体をつくって免疫力を高めましょう。

免疫力を高めるためには、①すいみんをたっぷりとり、②バランスのよい食事をし、③適度な運動をすることが大切です。また、「よく笑う」ことでも免疫力がアップします。リラックスして、好きなことをして笑顔になれる時間があるとよいですね！

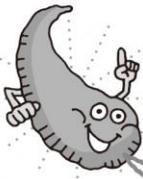
線でつないでみよう！

健康にまつわる記念日？

分かるかな？




歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

主←日の聖登いい←日11月11日 `々々々々々`←←日01トイいい←←日10月11日 `ス羊←←日の聖登←←日6月11日 `々々々々←←日の聖登いい←←日8月11日 《そりこ》



健康診断が
終わってから
お知らせを
もらったら



10月29日に1～3年生の歯科健診を行いました。また、11月から12月にかけて、耳鼻科健診、眼科健診、4～6年生の歯科健診があります。

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。(歯科のみ、全員にお知らせをお渡ししています。) お知らせをもらったら、なるべく早めに受診をお願いします。

お知らせは「病気・異常等の疑いのある人」にお渡ししているので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。