



保健だより

No.8

令和3年 11月 4日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
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が、登校してくる子供の服装は、ジャンパーを着たりマフラーを付けていたりしている子もいれば、長袖一枚の子、まだ半袖の子など様々です。あまり厚着をしすぎると、休み時間などに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。下着（シャツ）を着て、かつ脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装がよいかと思えます。脱いだ上着をどこかに置きっぱなし…ということもありますので、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・サインを忘れずをお願いします。学校が休みの日も検温してください。
- ☆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。
- ☆体調が優れない場合やご家族に体調不良の方がいる場合は、登校を控えてください。

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。

じょうぶな身体をつくるには、規則正しい生活習慣が大切です。規則正しい生活を送ると、免疫力が高まり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどにかかりづらくなります。

手洗いや換気、咳エチケットなど、基本的な感染症対策も忘れずに！

【食事】

好き嫌いせず、バランスよく食べよう。

【運動】

休み時間は外で遊ぶなど、毎日適度に体を動かそう。

【すいみん】

小学生のうちは、9～11時間のすいみんが必要です。寝る前は、テレビやゲームなどの強い光を見ないようにして、早寝早起きを心がけよう。



～感染性胃腸炎にご注意ください～

ノロウイルス等による感染性胃腸炎は、例年11月から5月にかけて流行します。学校では基本的な感染症対策としてこまめに手を洗うよう指導していますが、ご家庭においてもご注意ください。

対策のポイント

- こまめな手洗い・・・特に、排便後、調理や食事の前は石けんでていねいに手を洗う。
- 二枚貝の十分な加熱調理・・・中心温度85～90℃で90秒間以上加熱する。
- 吐物や糞便の適切な処理・・・使い捨て手袋やマスクを着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使用して処理する。

11月10日は「トイレの日」

～便秘にならないコツ～

<p>1日3食きちんと食べる</p> <p>特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。</p> 	<p>体を動かす</p> <p>適度な運動やウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋を鍛えるのも腸の働きを高める効果があります。</p> 
<p>朝食後の「トイレタイム」</p> <p>朝食後は便意が起こりやすい状態です。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」をつくりましょう。最初は出なくても、毎日朝食後にトイレに行く習慣をつけると、排便が起こるようになります。</p> 	<p>しっかり水分補給をする</p> <p>便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。</p> 
<p>積極的に食物繊維をとる</p> <p>食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでおすすめです。</p> 	<p>十分な睡眠を</p> <p>自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。</p> 

～古布・タオル等寄付のお願い～

昨年度、校内の消毒に使うための古布やタオルをたくさん寄付していただき、本当に助かりました。ありがとうございました。寄付していただいたものがなくなってしまったため、またお願いできれば幸いです。

小さく切って使うため、使い古したもので構いません。ご家庭に不要な古布やタオルがありましたら、ぜひ寄付をお願いいたします。児童昇降口に段ボールを置きますので、そこに入れるようにお子さんにお伝えください。よろしく願いいたします。

