

11月 保健だより

学校 HP に保健室の様子もUPしています♪



令和元年11月1日 熊谷市立星宮小学校保健室 第8号

かぜの季節がやってきた…！ 気をつけて生活しよう！



吹く風がだいぶ冷たくなりました。冬はもうそこまで近づいているようですね。まだ体が寒さに慣れていない今ごろは、かぜをひきやすい時期です。気温に合わせて衣服を調節する・手洗いうがいをしっかりする・早ね早起き朝ごはんなどでかぜに負けない体をつくるなどなど…かぜをひかないようにするために、今からしっかりと予防していきましょう。冬も元気な星宮っ子をめざそう！！

持久走大会に向けての練習が始まります！

～朝と出発前の健康観察はバッチリですか？～

はい、げんきです！

ぐっすり眠れましたか？

準備運動はしましたか？

朝ごはんはしっかりと食べましたか？

頭やお腹など、どこか痛いところはありますか？

うんちは出ましたか？

くつ下をはいていますか？

せき・くしゃみ・のどの痛みなどありませんか？

はきなれたくつですか？

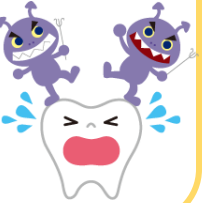
体育の授業での練習を生かしつつ…無理せず自分のペースで走りましょう。万が一いつもとちがう苦しさや胸の痛みなどを感じたら、すぐに走るのをやめましょう。

きょう なん ひ がつ 11 月 11 日は何の日？～11月は〇〇の日がいっぱい！～

11月8日は「いい歯の日」！自分の生活をふりかえろう！



- 朝、昼、晩の歯みがき、しっかりできていますか？
- 歯ブラシは傷んでいませんか？毛先がしゃきっとしていますか？
- 食事をするとき、よくかんで食べていますか？
- お菓子やジュースなど、甘いものをとりすぎていませんか？



11月9日は「換気の日」！いい空気で気持ちもスッキリ！



119の語呂合わせから、11月9日は換気の日です。換気とは、部屋のまどを開けて空気を入れかえること。換気をすることで、空気がきれいになり学習に集中でき、また、かぜやインフルエンザのウイルスを外に出すことができます。1時間に1回は換気をしよう！



11月10日は「いいトイレの日」！きれいに使えているかな？



- 便器やゆかなどを汚してしまったら、ペーパーでさっとふこう！
- トイレットペーパーがなくなったら、補充しておこう！
- 流し忘れてないかな？最後にしっかりチェックしよう！
- 授業に間に合うように、余裕をもってトイレに行っておこう！



11月12日は「いい皮ふの日」！冬の皮ふトラブルに注意！



これからの時期、空気が乾燥することで皮ふには様々なトラブルが起こります。その代表が、「ひび」「あかぎれ」「しもやけ」です。他にも、カサカサしてかゆくなったりすることもあります。お風呂あがりに保湿クリームをぬるなどして、乾燥に負けないようにしましょう。



★PECSコミュニティ★



早いもので、2019年も残すところあと2ヶ月となりました。みなさんは新しい年を迎えるときに、何か目標を立てましたか？私は「痩せる」という目標を毎年立てていますが、達成されたことはありません。。あと2ヶ月でどうにか達成できるでしょうか？・・・いや、また来年に引き継ごうと思います。