

ほけんだより

No.18 丹波小学校 平成23年10月26日

秋の夕暮れは早く、あっという間に暗くなってしまいます。なので、まだまだ遊びたいと思っても、自分の身を守るために、5時になったら、家に帰るようにしましょう。

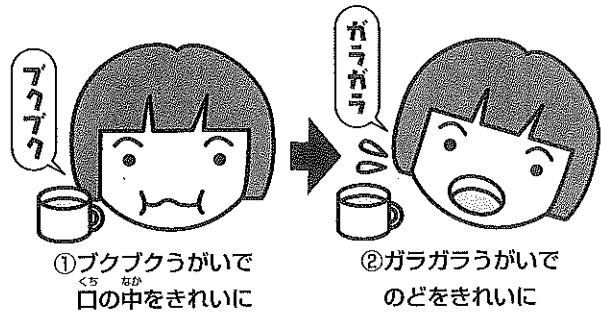
日中は、気温が高く、運動すると汗をかくこともあるので、体操服と一緒にタオルも持ってきておくといいですね。また、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので、上着を1枚多めに準備して、暑かったらぬぐ、寒かったら着るということが自分でできるようにしましょう。

季節の変わり目 風邪をひかないように気を付けよう！！

【風邪をひかないための予防法を確認して、元気いっぱい・笑顔いっぱい過ごしましょう。】

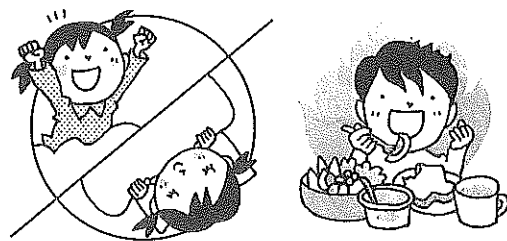
予防 ① 手洗い・うがい

○こまめな手洗いがもっとも効果的です。特に、外から帰った後や食事の前には、石けんを使って、しっかりゴシゴシ20秒以上洗いましょう。水できれいに洗い流して、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



予防 ② 抵抗力アップ

○睡眠・食事を規則正しくすることです。低学年は9時まで、中学年は9時半まで、高学年は10時までに寝ましょう。朝ごはんをしっかりと食べ、好き嫌いせず、何でもよく噛んで食べましょう。



予防 ③

せきエチケットを守りましょう！～人にうつさないで～

○かぜをひいている人、せきやくしゃみが出る時は、

マスクを着用しましょう。

○せきやくしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおい、

周りの人から顔をそむけましょう。

そして、その後は、しっかり手を洗いましょう

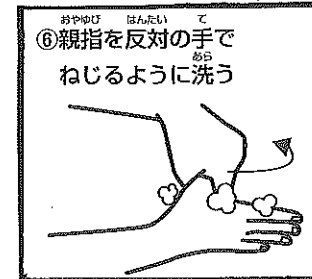
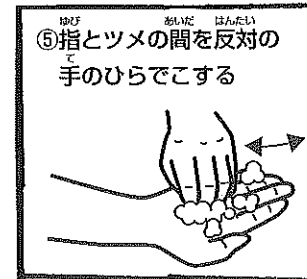
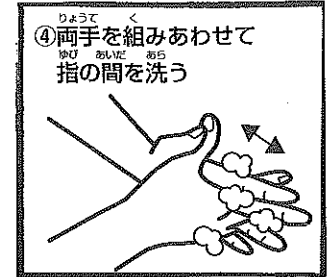
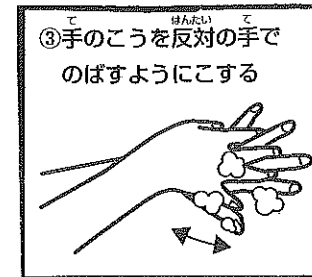
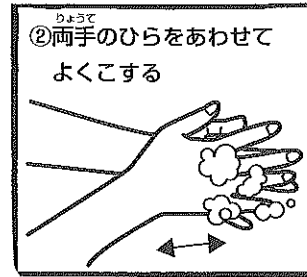
服の袖で、おさえ
てもいいよ。



覚えている？手洗いの仕方

☆手洗い☆

①手を水で洗い流し、石けんをあわ立てる



⑧石けんをきれいに洗い流したら、きれいなタオルやハンカチでよくふく

11月の保健行事

- ☆1日(火) 体重測定 (1・2・3・6年生)
- ☆2日(水) 体重測定 (4・5年生)
- ☆10日(木) 歯科検診 (全学年)

*朝・昼・夜1日3回、しっかりはみがきをしましょう。ピカピカきれいにみがけている歯を梅田歯科医さんにみてもらいましょう。

保護者の皆様へ

育児休暇をいただいておりますが、10月26日に養護教諭が復帰しました。よろしくお願いいたします。



保護者の皆様へ

1年と7カ月丹波小学校で、お子様が学校・家庭で健康に過ごせるよう、お手伝いができ嬉しく思っています。至らないところもありませんが、保護者の皆様にはご理解・ご協力いただき、本当にありがとうございました。

養護講師

