

ほけんだより 11月



令和6年11月1日(金)川崎市立下河原小学校 保健室

ずいぶん早く日が暮れるようになりました。長い秋の夜、のんびり過ごして体調を整えてください。11月は、スポーツフェスティバル、4年生は連合音楽会、1・2年生は遠足があります。寒くなってきますので感染予防をしながら健康に過ごしましょう。

げんきにすごそう! 11月の「いい日」

11/8 いい歯の日



11/9 かんきの日



11/12 ひふの日



11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうですが、ちょうどこの時季から空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌トラブルが増え始めます。早めの対策で乗り切りましょう。



●お風呂は、ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。

また、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。



●保湿クリームは、皮膚の油分を補うために効果的です。肌が弱い人は皮膚科で相談しましょう。



しもがわらしようがっこう
下河原小学校のみなさんへ

11月の保健目標は、

いふく きかた き
衣服の着方に気をつけよう



寒さを防ぐ「工夫」あれこれ



みにつけるもの		
うわぎ	てぶくろ	マフラー・ネックウォーマー
あつめのくつした	タイツ・レギンス	したぎ
	 体育の時はぬぎます	
かさねぎをする		
	ふくとふくのあいだに くきがはいるようにするとあたたまりやすい。 かぜをとおしにくい そぎいのふくもよい。	
3つのくびをあたためる		
くび	てくび	あしくび

がっ ほけんしつ ようす 10月の保健室の様子

ほけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物



子ども達は、メガネをかけて、自分がどれくらい目とメディアの距離が離れているかを確認していました。

「家ではこれくらいははなれているよ。」など、伝え合う子ども達を目玉おやじが見守っていました。

おうちのかたへ ~10月17日(木)18日(金) 发育測定を行いました。~

4月からどれくらい成長したのかを、楽しみにしている様子で、发育測定が始まりました。

思っていた結果と違ってしょぼりしている子や、恥ずかしそうにしているお友達には、「個人差があるよ」「〇〇に気をつけてみよう」など声をかけています。次回の发育測定は1月を予定しています。まだまだ成長期の子供達の发育が楽しみです。



下河原 スポーツフェスティバル におけて



つめを切る



あさごはんを食べる



トイレをしてくる



はきなれた靴を履く

10月は秋の花粉(イネ科、ブタクサ属など)の影響で目のかゆみや咳、鼻水を訴える子ども達がしばしば来室しました。

12月頃までは、ブタクサの飛散は予想されています。マスクの着用や、屋内へ入るときは、洋服や髪の毛についた花粉をはらって入るようにしましょう。



川崎市内感染症の情報

- ① 手足口病 ② 伝染性紅斑 ③ 感染性胃腸炎