ほけんだより

令和８年　１１月号
下作延小学校　保健室



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。この時期は、子どもたちが自分の体調や気候に合わせて、衣服の調整をしやすい服装がおすすめです。お子さんと相談して、前開きの羽織るものを用意したり、肌着を着用したりすることで、体を冷やさない工夫をお願いします。

歯みがき教室のついてのお知らせ

日時：令和８年１２月４日（金）　２時間目　　場所：４階 多目的室

対象：５年生の児童、全学年の保護者　　テーマ：「歯を守ろう」

講師：いとう歯科医院　伊藤準之助 先生

保護者の方は、授業を参観することができます。参加をご希望の方は、ミマモルメまたは連絡帳にて、担任までお知らせください。



朝の健康観察をお願いします！

下作延小学校では、発熱や咳などの風邪症状の欠席者が少しずつ増えてきました。また、風邪で咳が長引いている子や朝から頭が痛いと訴えて保健室にくる子もいます。お子さんが登校してからも元気に過ごせるよう、朝の健康観察をお願いいたします。

家を出る前にチェック！



朝の健康観察のポイントは「元気」と「食欲」

- 朝起きた時のお子さんの様子はどんな様子ですか？
  （顔色、目、表情、動作など）
- 朝ご飯を食べている様子はどうですか？
  （学校で具合が悪くなる子の中には、朝いつもより食欲がなかったという子もいます）

お子さんの「いつもの様子」をよく知っているおうちの方だからこそ、お子さんの様子の変化に気づくことができます。朝は何かと忙しい時間ですが、視線をちょっとお子さんに向けてみてください。朝からお子さんの体調がすぐれない時には、無理しないで様子を見てから登校するようお願いいたします。

出典：日本学校保健研修社健、出町書房