

ほけんだより 11月号

令和6年10月保健室
川崎市立稲田小学校
川崎市立中央支援学校稲田分教室

秋の日暮れは日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後遊びや習い事で出かける際には、帰りの時間に気をつけて過ごせるよう見守っていただけると助かります。また気温もますます寒くなってきます。冬服や暖房器具を準備するとともに、健康への意識も冬用に切り替えていけるようご協力お願いします。

後期身体測定が終わりました

4月から半年がたち、心も体も成長しているを感じています。成長が見てわかる身体測定結果ですので、ぜひご家庭と一緒に確認してください。体重が4月より減っていたら、ご家庭でも定期的に体重を測定し健康観察することをおすすめします。けんこうのきろくにある成長グラフも活用ください。確認後は、保護者印を押印後、学校へご返却ください。(3年生～6年生は左台紙面に後期身体測定結果を記入しています)

ミニ保健教育を行いました!

身体測定の前に1年～5年は紙芝居を使用して保健教育を行いました。トイレの話、体温計の話、水分、せきエチケット、自分らしさとはという題材で指導しました。ぜひ、ご家庭でもお子さんと話題にしてください。

冬にそなえて・・・

寒くなってくるとインフルエンザや胃腸炎など感染症が広がりやすくなります。自分が感染すると家族や友達など周りの人にも広がる可能性があります。一人ひとりが感染症を予防することを意識していきましょう。

1. 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って爪の先から手首までをていねいに洗いましょう。

2. せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで急なせきやくしゃみの場合はできるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻や口をおおいます。せきがでている人はマスクをつけるのも有効です。

3. 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにするとウイルスや菌が増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2ヶ所の窓を開けたり、サーキュレーターや換気扇などを使ったりして空気を入れ替えましょう。

4. 規則正しい生活

夜ふかししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、体の中にそなわっている病気と戦う力が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

朝の健康観察をお願いします

- 朝、すっきり起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い(顔色が白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない

朝いつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。

体調が悪いときは無理せず、ゆっくり家で休んでください。