

ほけんだより 11月

宇都宮市立東小学校 保健室
令和6年11月発行
おうちのひとといっしょに
よみましょう。

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きているようですね。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の調節をする、手洗いうがいをしっかりするなど、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。冬も元気な東っ子をめざそう!!



こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標



よぼう
かぜの予防をしよう!



寒くなると、どうしても教室の窓を

閉めたくくなりますね。

みんなが過ごしている教室は、1

時間で空気が汚れます。休み時間

には窓を開けて、教室の空気を入れ

替えて、気持ちの良い環境にするこ

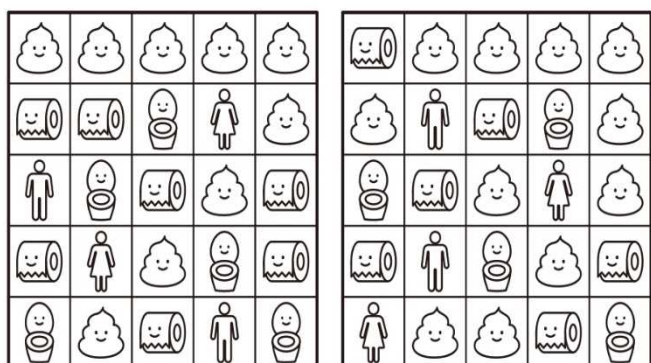
とがかぜの予防になります。



11月10日は「いいトイレの日」

うんち君を塗ってみよう!

うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何か?



トイレの約束 流すときは ☐ ☐ をしめて



いいうんちって?

- ☒ バナナみたいな形
- ☒ きれいな茶色
- ☒ においはあまりない
- ☒ ストーンと気持ちよく出る

いいうんちを出すために

- ☒ 好き嫌いをしない
- ☒ 運動をする
- ☒ 水分をしっかりとり
- ☒ よく寝る
- ☒ 早起きをしてトイレの時間をつくる

食べ物は体の中で
長い旅をして
うんちになります。

出てくるまで

体の中にあったうんち。

うんちを出すことはちっとも
はずかしいことではないのですよ。

きょうなんひは けふは何の日？～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！



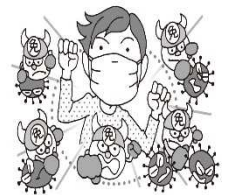
- ☐ 朝、晩の歯みがき、しっかりできていますか？
- ☐ 歯ブラシは傷んでいませんか？毛先がシャキッとしていますか？
- ☐ 食事をするとき、よくかんで食べていますか？
- ☐ お菓子やジュースなど、甘いものをとりすぎていませんか？



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、部屋の窓を開けて空気を入れかえること。換気することで、空気がきれいになり、学習に集中でき、また、感染症予防にもなります。1時間に1回は換気をしましょう！



11月10日は「いいトイレの日」！きれいに使えているかな？



- ・便器や床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。ほかにも、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。



保護者の方へお願い



○10月中旬以降、風邪や体調不良による欠席者や来室者も多くなりました。また、様々な感染症の報告が増えてきています。秋から冬にかけて、マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎などの感染症が流行します。ご自宅でも空気の入れ替えや手洗いの励行をお願いします。

○これから花粉症対策や体調不良などに伴い、お薬を服用する機会が増える時期となります。教職員は児童に対して「薬を飲ませる」「目薬をさす」などの薬を与える行為はできません。医療行為にあたるため、教職員は声掛けや見守りのみの対応となります。（点眼薬の点眼や、軟膏などの塗布も同様です）お子様が自分で服薬できるよう、ご家庭で練習や声掛けをお願いいたします。

○医師の処方上やむを得ず、保護者の依頼に基づき教職員が与薬を行う場合は「与薬依頼書」を提出していただきますので学校までご相談ください。