

ほけんだより 11月

宇都宮市立今泉小学校 保健室
令和3年11月発行
ほけんだよりは、おうちのひと
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。冬も元気な今泉っ子をめざそう!!



今月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう!

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な?



いいうんち 出ていますか?

いいうんちって?

- パナナみたいな形
- 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
- 水分をしっかり取る
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる

トイレの約束 流すときは をしめて

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
体の中にあつたうんち。
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。

今日は何の日？～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！



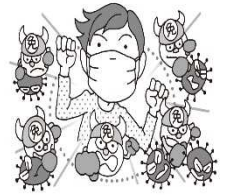
- 朝、晩の歯みがき、しっかりできていますか？
- 歯ブラシは傷んでいませんか？毛先がシャキッとしていますか？
- 食事をするとき、よくかんで食べていますか？
- お菓子やジュースなど、甘いものをとりすぎていませんか？



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。換気とは、部屋
のまどを開けて空気を入れかえること。換気をすることで、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、カサカサして
かゆくなったりすることもあります。お風呂あがりには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。



ご家庭での健康観察、いつもありがとうございます。

- 1期間中もお忙しい中、ご家庭での検温・風邪症状の有無等のチェックにご協力いただき、ありがとうございました。2学期も引き続きご協力をよろしくお願いいたします。
- 児童に発熱や倦怠感、咳や喉の違和感等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合、または同居する家族等に同じような症状がある場合には、自宅での休養をお願いします。（欠席扱いにはなりません）
- 10月中旬以降、溶連菌感染症の報告が増えてきました。朝晩と日中の気温差もあります。お子様自身で体温調整のできる服装の配慮をお願いします。
- 現在、給食後の歯みがきについて飛沫感染予防のため中止しています。むし歯が心配ではありますが、ご理解いただきご家庭でしっかりと食後の歯みがきを行っていただきますよう、お願いします。