

11月 ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和6年11月7日
江戸川区立大杉第二小学校
校長
養護教諭

朝晩の冷え込みも強く、日中の日差しも弱まってきて、冬が近いことを感じさせる季節になってきました。

大杉第二小学校では、のどの痛みやせき等を訴える児童が増えています。また、区内の小中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖がみられる状況です。感染症対策の基本の手洗いをこまめにし、睡眠と栄養をしっかりと、体調を崩さないように、気を付けましょう。



姿勢は正しいですか？

良い姿勢！

あいことば
合言葉は…

姿勢がわるいと、背骨が曲がったり視力が低下してしまいます。

下の絵のように正しい姿勢で勉強や読書をしてください。

グー・チョキ・パー



机といすの間は、グー2つ



いすの位置は、チョキ2つ



机と目の距離はパー2つ



〇1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



〇よく噛むことで液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？正しいと思う番号を選んでください。（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、暖かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。

かぜのひきはじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、ゆっくり休みましょう。

保護者の方へ ~朝の健康観察をお願いします。~

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんに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をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。