

# ほけんだよい

令和4年 11月 1日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



太陽の光が暖かく感じられるようになりました。冬はもう目の前です。七小では太陽の日差しがたっぷり注ぐ芝生の上に寝っ転がって日なたぼっこしている人をよく見かけます。日光を一日に一回浴びることは、体や心にととても良いことです。休み時間には外へ出て、体を大きく伸ばしてみませんか。



11がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

ようふく ふゆじたく  
そろそろ洋服も冬支度です

「寒い寒い〜・・・」と言って保健室に来る人がいますが、洋服はトレーナー一枚だけ・・・なんて人も。洋服で上手に体温調節しましょう。

下着を着る

あせ す はだ せいけつ まも  
汗を吸って肌の清潔を守ってくれます。



うすいものを重ねる



1枚



たくさん

かさぎ 重ね着することで空気の層ができるので  
あつでものき 厚手の物を着るより暖かい。

あさ ひる きおん さ いちばんおお きせつ  
朝と昼の気温差が一番大きい季節です。  
さつと着たり脱いだりしやすい上着があると便利です。

脱いだり着たりできるものを



# かぜにも感染症にも負けない!

## 元気な体づくりのポイントは何?

### ポイント①

#### えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



### ポイント②

#### うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



### ポイント③

#### きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



### ④つめのポイント

#### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



### 保健室での出来事・・・

ある男の子が鼻降口でけがをしたと聞いて、すぐに鼻降口へ向かいました。本人を見ると、手にはティッシュやトイレットペーパーを両手に握っています。周りにいたお友達が、血をふくために渡してくれたそうなのです。やり取りしている間にも、「大丈夫?」「頑張ってるね!」など優しい言葉をかけて寄り添ってくれていました。七小の子供たちは本当に優しいです。とてもほっこりしたひとときでした。

### 保護者の皆様へ

- 東京都感染症週報によりますと、感染性胃腸炎、手足口病が流行しているようです。七小では手足口病の報告が2、3件上がっています。季節の変わり目ですので、体調管理等お気をつけください。
- コロナ感染に関する報告も少し増えています。健康観察の継続と記入をお願いします。ご家族に発熱などの症状がある時のお休みは引き続き出席停止扱いになります。ご協力をお願いいたします。
- 全日本学校歯科保健研究大会において、本校が令和4年度日本歯科医師会会長賞に選ばれました。日頃からの歯科保健活動が認められた結果です。子供たちの健やかな歯や口づくりに今後ともご協力をよろしくお願いたします。