



家庭数

ほけんたより 11月

令和4年11月1日
横浜市立荏子田小学校
校長 青木 勇
養護教諭 榮 真樹

日に日に風も冷たくなり、紅葉の美しい季節になりました。学校の木々も落ち葉となり風に舞っています。

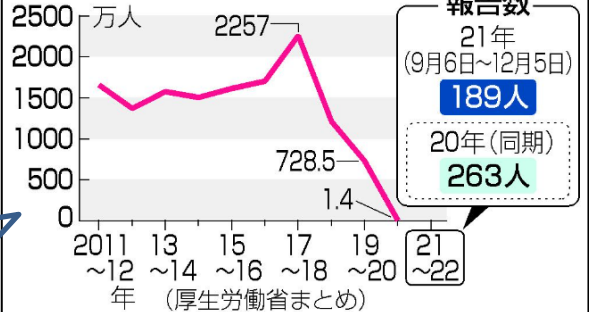
寒暖差の多いこの季節、例年ではインフルエンザや

感染性胃腸炎の流行する季節でもあります。

睡眠をしっかりとり、普段からうがい・手洗いを

しっかりして体調を整えましょう

インフルエンザ患者数(推定)



新型コロナウイルス感染症予防のため、手洗い・うがい・マスクの効果
でしょうか、一昨年よりインフルエンザの流行はないようです。



11月9日はいい空気の日

続けよう!
こまめな換気

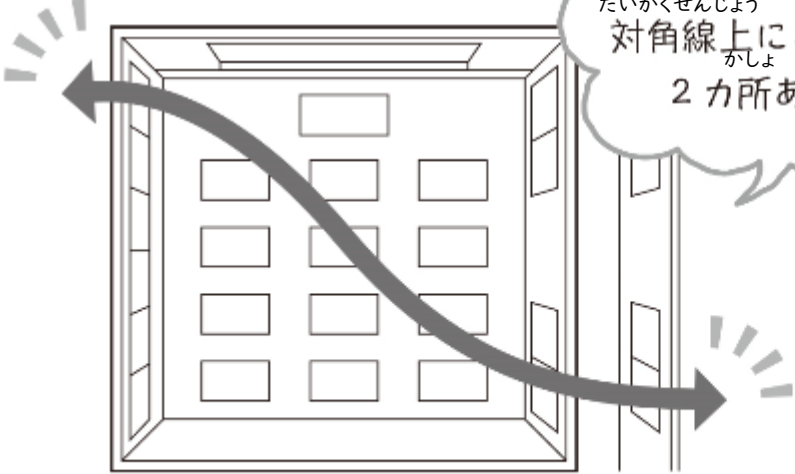
11月 保健目標

外で元気に運動して体を鍛えよう



なぜ?
閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?
対角線上にある窓を
2カ所あける



寒くなってくると、窓やドアを締め切った状態で過ごしがちです。病気の予防だけでなく脳の
活性化のためにも、換気をしましょう。

かぜ^{かぜ}でも 感染症^{かんせんしやう}でも 負けない!

元気な体づくりのポイントは?

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

きゆうよう **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** は…

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!



おうちの方へ

○朝の健康観察をお願いします

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行する季節でもあります、引き続き毎日の健康観察や検温をお願いします。

登校前に、リーバーへの入力をお願いします。

最近、咳、たん、鼻水、腹痛等で欠席する児童が増えています。

体調がすぐれないときは、無理をせずお休みすることをお進めします。

○爪切りをしましょう

遊んでいるとき、爪が割れたり、爪でけがをさせたりということがあります。週に一度は爪切りをしましょう。

