

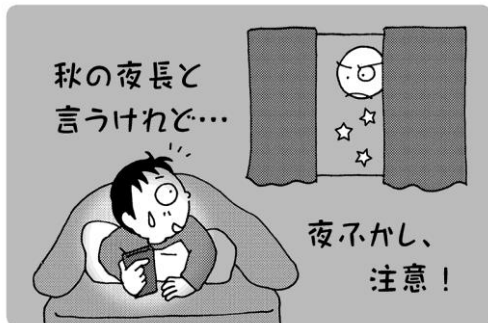
ほけんだより 11月

平成29年11月1日
 横浜市立平沼小学校
 校長 小西 俊光
 養護教諭 遠藤 梨那
 家庭数

朝夕の寒気が身にしみるところとなりました。子どもたちは、外で元気に遊び、長縄シップではみんなで力を合わせて頑張り、ソングパーティーでは素敵な歌声と笑顔を見せてくれました。病気等による欠席は4月頃と同じくらい少なく、みんな元気に登校しています。お家の方のサポートがあるからこそだと改めて実感しています。

さて、10月16日～22日の1週間『せいかつリズムカレンダー』を実施しました。今年度の保健目標である「生活リズムをととのえよう」を実践するために、「早寝、早起き、朝ごはん」とクラスの目標の取組を行いました。子どもたちはできたら色塗りをし、がんばったことを伝えてくれました。保護者の方からは「自分で時計を見て行動していたので良かったです。」や「このような取組があると本人も生活を意識するのでとてもよいと思います。」「おかげで元気に過ごすことができると感じました。」という感想をいただきました。子どもたちへのたくさんの励ましや応援のお言葉ありがとうございました。

今後も子どもたちが元気いっぱい笑顔でいられるようサポートしていきたいです。

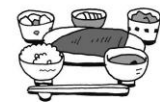


いよいよ... はやりはじめ

なぜ・インフルエンザにまけるな!



★手洗いうがい★



★3食しっかり食べる★



★十分なすいみん★



★外で遊ぶ・運動する★

11月の保健目標

いふく ちょうせつ す
衣服の調節をして過ごしましょう。



したぎ
下着を
 きていますか?
トレーナー等を
1枚だけ着ること
がないように重ね
着をしましょう。



◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中はうすいシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつい上着だけにたよるよりも重ね着がオススメ。ただし、「着ぶくれ」にならないように注意してくださいね。

肌着+シャツ+コート



◎「3つの首」をあたためる

「3つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは太い血管が皮ふに近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまります。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう!

