

ほけんだより11月

平成30年11月1日
 横浜市立平沼小学校
 校長 長谷川 絹子
 養護教諭 遠藤 梨那

家庭数

落ち葉の季節になってきました。子どもたちが毎日落ち葉を集めて、きれいにしてくれています。

さて、先日保健集会がありました。今年度の「相手の気持ちを考えてポカポカ言葉をつかおう」をテーマに劇とクイズをしました。主人公のチクカワさんは「チクチク言葉」をつかう子でした。友達が遊んでくれなくて困



っていたところ、ポポカちゃんという妖精と出会い、「ポカポカ言葉」をつかうようになるというお話です。子どもたちは、普段ポカポカ言葉をつかっているでしょうか。テレビ等の影響で悪気がなくチクチク言葉をつかっていることがあるかもしれません。自分のつかった言葉について、相手はどう感じるかを考えられるとよいです。1日～16日間のマジカルレインボー週間では意識して「ポカポカ言葉」をつかう取組をします。お家でもぜひ行ってみてください。



きょうは何の日？

11月

11がう
8



いい歯の白
1本ずつ
しっかり
みがこう

しんせんな
空気と入れ
かえよう



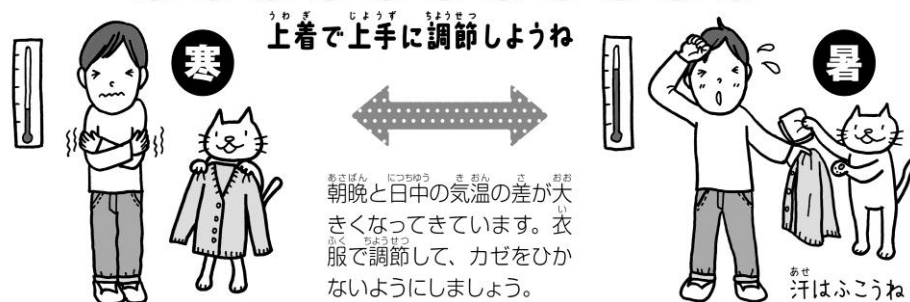
換気の日
11がう
9

秋の歯科検診では歯のみがき方をチェックします。また、むし歯があるかどうかも見ます。今回と5月の検診でむし歯があり、まだ、病院へ受診していない児童へは再度お手紙をお渡しますのをご確認ください。

11月の保健目標

衣服の調節をして過ごしましょう。

季節の変わり目 気温の変化に注意



【重ね着の効果】

重ね着をすると、衣服と衣服の間に空気が出来ます。その空気が体温によって暖められ、寒さから体を守る働きをしてくれるのです。暖かい空気は、衣服の重ね着の仕方によって、効果が違ってきます。

では、どうしたら、効果的な重ね着ができるのでしょうか。下着は汗や水蒸気を熱に変える機能性肌着がいいです。以前は木綿が一般的でしたが、木綿は肌触りよく汗を吸いやすく、保水力が高いですが、乾きにくく、乾くときに体温を奪ってしまいます。

上着は空気を含みやすく、暖かいニットやダウンなどがおすすめです。