

ほけんだより 11月

令和3年11月2日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那



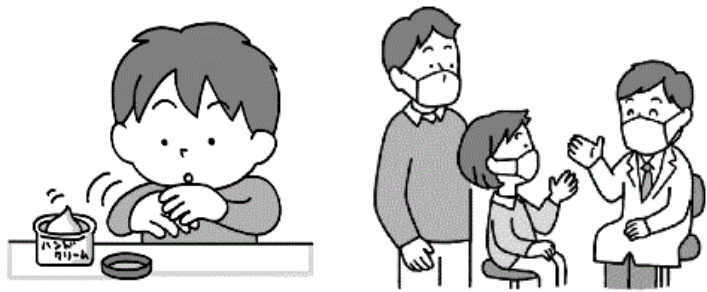
学校の木々が黄色やオレンジと鮮やかに色づいてきました。また、日中は温かいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気が乾燥しているので、体調を崩さないようお気をつけください。

秋になると、手荒れによる皮膚のトラブルが増えてきます。最近では子どもにも多くみられ、あかぎれによる炎症や出血も見られます。お子さんの状態を確認していただき、ご家庭での保湿等のケアをお願いします。お子さん

冬が来る…ひふのトラブルにご用心

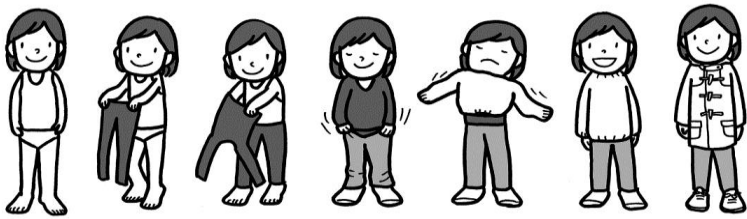
とのスキンシップが増えたり、お話しをしたりして、心の安定をはぐくむこともできます。

また、栄養バランスのよい食事や睡眠など、生活習慣でからだ全体を元気にすることも大切なポイントです。規則正しい生活習慣を心がけていただくようお願いいたします。



11月の保健目標 衣服の調節をしてすごそう

下着はあせを
すって保温する
効果があるよ！



衣替えはすみましたか？

その日の気温や体調に合わせて、日々着替えのご準備ありがとうございます。この時期は、着るものをこまめに調節するため、ぬいだり着たりしやすい服を持たせてください。

1日の中でも変わることがある「あつい」「ちょうどいい」「さむい」にあわせて調節していきます。ご協力よろしくお願ひします。

「冷え」をガード！頼れる冬小物

上手に活用しましょう！

ぼうし

みみあて

マフラー
ネックウォーマー

てぶくろ