

# ほげんごもり 11月

令和6年10月31日  
 横浜市立平沼小学校  
 校長 寺岡 徹  
 養護教諭 遠藤 梨那

木々の葉が見事に色づく季節となり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。秋になると、日が沈んでからの明るい薄明の時間が短くなり、あっという間に暗くなります。放課後、お子さまがお出かけするときには、帰りの時間に気をつけるようお声がけください。よろしくお願いいたします。

さて、10月は健康安心クイズラリー週間がありました。保健委員が健康で安心して生活するためのクイズを考え、校舎内に貼りました。ペア学年でクイズラリーに楽しく取り組んでいる様子が見られました。



クイズの答えは3択から選ぶようになっています。選んだ答えを解答用紙に書き、その文字をつなぎ合わせると、「ろうかはあるこう」という文ができる仕組みでした。解答用紙に書いた人は保健委員が〇つけやニコちゃんマークのプレゼントをしていました。



また、ろうかを歩いて過ごすように保健委員が「声掛隊」としてお手本で歩いたり、声をかけたりしています。



## 11月の保健目標

いふく ちょうせつ  
**衣服の調節をしてすごそう**



横浜市では、例年になく夏以降から、マイコプラズマ肺炎や手足口病、伝染性紅斑が流行していました。最近は落ち着いてきましたが、本校でも熱や喉の痛み等の風邪症状でお休みする児童が見られます。お家の方も、無理をせず、体を大事にしてお過ごしてください。

## 家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもかもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。