

11月



すくすく



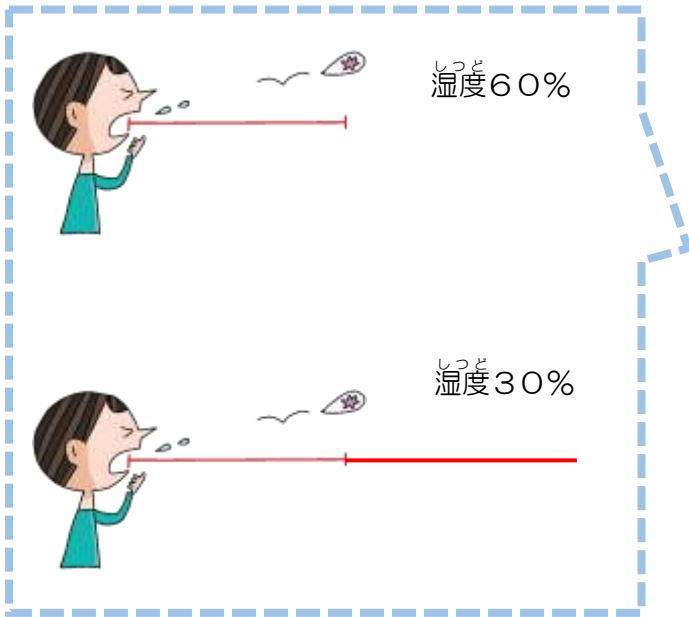
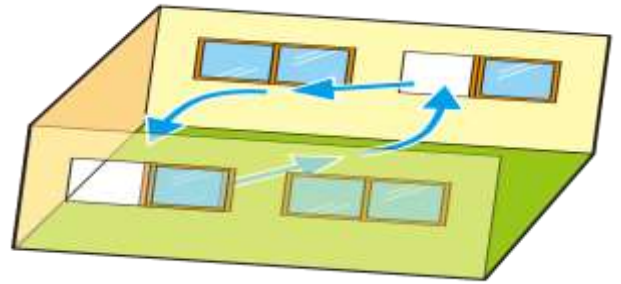
令和2年11月13日
横浜市立豊田小学校

運動会が終わり、すっかり秋が深まりました。気温や湿度が下がっていますが、学校ではこれからも教室内の換気を行います。例年より暖かい格好をしてくることをおすすめします。体を冷やしてしまうと免疫機能が低下するので、「寒いと感じるときはセーターやカーディガンなどを着る」「運動をするときはぬぐ」などをして、自分で体温を調節できるようにしましょう。



換気と加湿をバランスよく行いましょう

換気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。2か所以上の窓を開け、空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



ぬらしたタオルを室内に干しても効果があります。

かんそうや低い気温は、ウイルスが好む環境です。湿度が30%の環境では、60%の環境より2倍ほど多く飛沫が飛ぶことが分かっています。換気をすると、今度は湿度が下がってしまうため、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも予防に効果的です。

1日のはじめの健康観察をお願いします！







毎日の健康観察では、たくさんのご理解とご協力をしてくださりありがとうございます。学校生活は、児童が心身ともに健康な状態が基盤として成り立っています。学校と家庭の両方から、心と身体のSOSを早期に見つけていけるよう心がけていきたいと思っておりますので、引き続き学校に行く前の健康観察をお願いします。（体温測定、体調の観察、健康観察票への記入等。）朝晩と昼間との寒暖差による身体の疲れから、体調を崩しやすい時期でもあります。発熱やかぜ症状、倦怠感、息苦しさがあるとき、様子がいつもと違うときには、無理をさせずゆっくりと休ませてください。



まいにち せいかつ おち だ
 毎日の生活を思い出して、
 (はい・いいえ) に
 ○をつけましょう。

リズムチェック

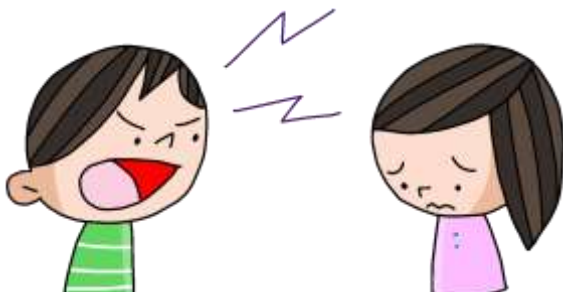
せいかつ とどの
 生活リズムを整えよう

<p><small>あさはや</small> 朝早く <small>お</small> 起きている。 (はい・いいえ)</p> 	<p><small>あさ</small> 朝ごはんを <small>まいにち</small> 毎日食べる。 (はい・いいえ)</p> 	<p><small>た</small> 食べたあとに <small>は</small> 歯みがきをしている。 (はい・いいえ)</p> 
<p> ゲームやテレビの <small>じかん</small> 時間を決めている。 (はい・いいえ)</p>	<p><small>じゅうぶん</small> <small>うんどう</small> 十分に運動 をしている。 (はい・いいえ)</p> 	<p>9時までには 寝ている。 (はい・いいえ)</p> 

- 「はい」が6つ
ただ
 正しいリズムで
す
 過ごせています
- 「はい」が4~5つ
 あと少しがんばれば
 リズムをもとめます
- 「はい」が3つ以下
せいかつ みなお
 生活を見直してみ
 ましょう。

ことば ことば 千ク千ク言葉とふわふわ言葉

「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありますか？言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「千ク千ク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。ふわふわ言葉を口にする、きもちのよいやりとりができます。ふわふわ言葉を積極的につかってみましょう。



千ク千ク言葉

悪口や冷やか、おどし文句、「ばか」など
 言っても言われても嫌な思いをします。



ふわふわ言葉

感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつ
 (「ありがとう」「すごいね」など)

ほかには何があるか考えてみましょう！

き つめを切るときは

つめの中から出血し保健室に来た人の中で、つめを切り
 すぎている人をよく見かけます。

つめは、指先を保護する役割があるので、つめを切るときに
 は、つめの先の白い部分が少し残るように切りましょう。



ふる はい あと
 お風呂に入った後は
 つめがやわらかくな
 り、切りやすいです。

