

11月のほけんだより

R4.11.2.
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。冬がだんだんと近づいているように感じます(^^)

さて、みなさんは「小春日和」という言葉を知っていますか？「小春」と聞くと春のことに感じますが、実は冬になる前の11月頃の穏やかな天気を意味する言葉です。気持ちのいいお天気の日には、外で遊んだり運動をしたりすると、心や頭の中がリフレッシュされたり、風邪予防として体力をつけたりすることにもつながります。



感染症対策を続けましょう！

2学期に入り、新型コロナウイルス感染者数は落ち着いていたのですが、10月中旬頃から増加傾向にあるようです。本校では、新型コロナウイルス関連による10月の欠席者はありませんでしたが、風邪症状等による欠席者がありました。冬が近づくと、インフルエンザやノロウイルス等の「感染症」も流行しやすくなります。行事がたくさんある2学期を元気に乗り越えるために、感染症対策を引き続き頑張らしましょう。



～ハンカチ・ティッシュを持っていますか？～

最近、「ハンカチを忘れました」と言う人が多いです。手洗いをした後、そのままにしていたり、洋服で手を拭いたりしていませんか？濡れたままの手は、多くの菌を運んでしまいます。清潔なハンカチでしっかりと手を拭きましょう。また、ハンカチ・ティッシュはけがをした時に役立つ物でもあります。ぜひ、持っておきましょう。



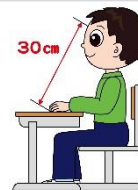
今日は
何の日？

～記念日で見ると11月～

1日

いい姿勢の日

- ◆椅子に深くすわる
- ◆目とノートの間は30cmはなす
- ◆背筋をピンとのぼす
- ◆足をしっかり床につける



授業を受けているとき、背中が丸くなったりしていませんか？崩れた姿勢をしていると、体のゆがみや頭痛などにつながります。正しい姿勢を意識しましょう。

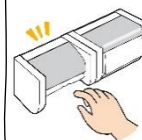
10日

いい「トイレ」の日

みなさんが使っているトイレのスリッパがきちんと並んでいて、とても気持ちがいいです。すばらしい！(*^*)

さあ！もう1段階ステップアップ！

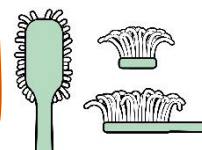
トイレットペーパーがなくなっているのにそのままにいませんか？次の人のことを考えて、**なくなった時は新しいトイレットペーパーに変えましょう。**



8日

いい「歯」の日

歯ブラシチェックをしよう！



毛先が歯ブラシの背中からはみ出ていたら、交換のサインですよ！(^^)！
1か月に1回は交換をしましょう。

まだ歯の治療を受けていない人は、早めに歯医者さんに診てもらいましょう。



12日

いい「皮膚」の日



この時期は空気がとても乾燥しているので、お肌がカサカサになりがちです。肌が乾燥していると、かゆみの原因になったりします。お風呂上りには、保湿クリームを塗って、対策をしましょう。

お肌の調子を整えるビタミンが多く含まれる食事を心掛けることもいいですね。



9日

いい「空気」の日

休み時間は、**空気**の入れかえをしよう！



風がだんだんと冷たくなってきて、窓を開けたくないなと思うかもしれませんが、**この時期だからこそ、空気の入れかえは大切です。**1時間に5分程度は換気を心がけましょう。

26日

いい「風呂」の日

お風呂で「ほっ」としましょう。

冷え・疲労回復

ストレス解消

睡眠の質を高める



お風呂につかることで、体が温まるだけではなく、リフレッシュにもなりますよ。肩までゆつくりとお風呂につかりましょう。