



11月に入り、肌寒くなってきましたね。寒さからの不調を訴え保健室にくる人が増えています。上着を持ってきて、暑さや寒さにうまく対応できるようになればいいですね。また、空気が乾燥している日も多く、暑くなくても水筒をもってきて水分補給を続けましょう。風邪予防にもなりますよ。

また、11月は私たち保健室の先生はみなさんがいる教室にいき、一緒に体や心の勉強をします！世界に1つしかない大事な自分の体と心を自分の力で大切にできたら、かっこいいですね☆



げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いい は は ひ
11/8 いい歯の日

いい く(き) ひ
11/9 かんきの日

いい ひらひ
11/12 ひらの日



「唾液」は菌のガードマン！



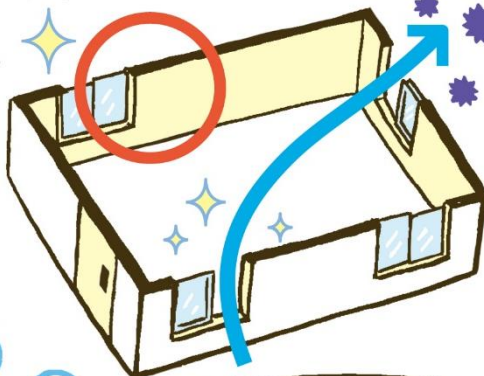
唾液(つば)をたくさん出すために



- よくかむこと
- 水分補給 も大切！

換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

乾燥対策を

- くちびるの周りが真っ赤
- ささくれ など…



乾燥による肌のかゆみや痛みで保健室に来る人もいます。

自然乾燥は手荒れの原因

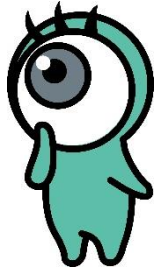


ハンカチやタオルでしっかりふく

できること
から やってみよう！



10月に保健室前の掲示板に目を大切にするための
姿勢と目の休ませ方を掲示しました。
そして、試してみてもの感想をみんなに聞いてみました！



ただ正しい姿勢



・本や画面から
30cm以上はなす
・両足を床につける

目の休ませ方



・30分に1回は
休けいをとる
・とおくをみる

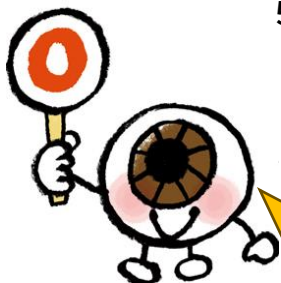
ため 試してみても、自分が感じたところに●シールをはってもらいました！

いつもどおり だった ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●	はじめてする 姿勢だった ●●●●●●●● ●	30cmは 遠く感じた ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●
19人	7人	24人

50人中

いつもどおり だった ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●	はじめてする 休ませ方だった ●●●●●●●● ●	30分に1回は 難しく感じた ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●
21人	7人	14人

42人中



みんな、参加してくれてありがとう！初めて知ってくれた人もいたみたいでしたね。
興味をもって、試してくれたことはとても嬉しかったです。
大切なのは、そのあと……。これを生活の中で続けていくことです。
ひとりじゃむずかしいことも、だれかと一緒だとがんばれるかもですね。
おうちのひとと一緒に、テレビや動画・ゲームをするときもやってみてくださいね。



保健の予定

- ・11/8(金)⑤時間目 6年生
- ・11/14(木)まで 4年生
- ・11/15(金)②時間目 2年生
- ③時間目 4年生

スクールカウンセラー中山先生による「こころの授業」
からだの発育・発達

さがびょういん 助産師さんによる「いのちの講話」



- ・11/28(木) ③時間目 3-2・3-3 ⑤時間目 3-1・3-4
- ・12/5(木) ③時間目 2-3・2-4 ⑤時間目 2-1・2-2

学校歯科医 野口先生・古川先生による「ブラッシング指導」

2・3年生は給食後の歯みがきの時につかっている歯ブラシを当日持ってきてくださいね！