

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
立花小学校 保健室

朝と夕方だけでなく、昼間も肌寒さを感じる日が増えてきました。半袖から長袖の洋服に変化してきた立花小のみなさんの様子をみながら、季節が変わっていくのを感じています。

今年の「立冬」は11月8日だそうです。暦の上では、もうすぐ冬の始まりです。体の調子はどうでしょうか。冬は楽しいイベントがもりだくさんでわくわくする季節ですが、同時に感染症も広く流行ってきます。「インフルエンザの予防せしゅをしたよ!」と教えてくれた人もいますね。元気に冬をのり切るには、いまからしっかりと寒さにそなえた体調管理を始めることが大切です。いろんな方法がありますが、一番大切なのはやはり毎日の生活習慣です。夜ふかしをしすぎていませんか? バランスよく食事をすることができていますか? 自分の生活をふりかえってみましょう。

・・・手洗い、しっかりできていますか?・・・

感染症対策のうち、大切なもののひとつが「手洗い」です。立花小のみなさんは毎日手洗い場で手洗いをよくがんばっていますね。ただし、手洗い名人になるには、「たくさん手を洗う」ことももちろん大事ですが、「ていねいに手を洗う」こともポイントですよ。給食時間に流れる「てあらいの歌」の順番であらうと、上手に手をきれいにすることができます。

きをつけてあらうようにしましょう!

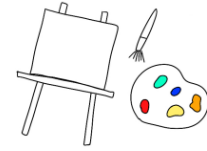
★洗い残しがおおい場所



あわあわのうた
おねがい、おねがい
カメさん、カメさん
あ の さ ん か く の
お山のうたで
おおかみ
おつとつとつと
おつとつとつと
いそいでバイクを
ぶるん うんてん
ききいっぱつ
つかまえた!
ありがとうカメさん
みんな
ごちそうです
手をあらいましょ
タオルでふいたら
いただきます

1. 手のひらと手のひらをこすり合わせる
2. 手のひらと手のひらをこすり合わせる
3. 手のひらと手のひらをこすり合わせる
4. 手のひらと手のひらをこすり合わせる
5. 手のひらと手のひらをこすり合わせる
6. 手のひらと手のひらをこすり合わせる

きょう こんにち 今日は何の日?



11月1日
「いいせいの日」

1の数字がぴんとのびた背すじに見えるためです。立花小のみなさんは毎日りつようのしせいをがんばっているの、ぱちりですね!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 ★	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 ★	9 ★	10	11	12 ★
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30			

11月12日
「いいひふの日」

寒くなるこの時期にぬれた手をそのままにしておくと、肌がかさかさになってきます。手洗いのあとはしっかりハンカチで手をふきましょう。

11月8日
「いい歯の日」

知っている人も多いごろあわせですね。学校がある日は、朝と夜、歯をみがく習慣をつけましょう。

11月9日
「いいかん気の日」

「119」→いいくうき、のごろあわせです。感染症対策のため、寒いですが・・・かん気もこころがけていきましょう。

★11月はとくに健康やからだに関係する記念日が多いです。行動をふりかえって、自分の毎日のがんばりをみとめたり、さらにできることを考えるきっかけになるとよいですね。



かんき 換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと、室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。