

ほけんだより

11月

令和3年11月1日
市川市立二俣小学校
保健室

★11月の保健目標★

姿勢を正しくしよう

つい先日まで半袖を着ていたとは思えないほどの寒さが訪れました。乾燥が気になる季節になり、より一層の感染症対策が必要となります。寒さ負けず元気に過ごせるように、たくさん動いて、バランスの良い食事をとり、十分な睡眠を心がけましょう！

お知らせ

いつも感染症対策にご協力いただきありがとうございます。12歳以上のワクチン接種が始まり、それに伴ったお休みについてのお知らせです。

ワクチン接種後、本人の副反応に加えて、ご兄弟やご家族が副反応による症状が出た場合でもお休みしていただきます。子ども達が安心して学校生活を送れるよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

薄着ですごしましょう



気温が下がってくると、厚着をさせてしまいます。でも、子どもは少し動くとき汗をかくてしまうこともあります。薄手の服を重ね着して、自分で調節できるようにしましょう。

11月8日は

いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。将来にわたって健康な歯で過ごすことは、とても大切です。正しく歯みがきができているか、むし歯になっていないかなどを、この機会にあらためて見直してみることも大切です。健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらおうとよいでしょう。



秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！



おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみをともなうこともあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着がえの時などに、こまめに保湿剤をぬるようにしましょう。

かぜ・インフルエンザの予防のために

<p>手洗い</p> <p>外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、ていねいに手を洗います。</p>	<p>うがい</p> <p>外遊びや帰宅後にうがいをします。まずブクブクうがいで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。</p>	<p>規則正しい生活</p> <p>十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。</p>	<p>人混みを避ける</p> <p>インフルエンザの流行期には人混みを避けます。外出時はマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。</p>
--	--	--	--

てを せっけんで きれいに あらおう	
うさぎ	うさぎ
うさぎ	うさぎ
うさぎ	うさぎ



11月は児童虐待防止
推進月間です！
児童相談所全国共通
ダイヤル

1 8 9

虐待かもと思った
時には「189」（い
ちはやく）で通告や
相談ができます。

※189にかけると近くの児童相談所につながります。

※保護者のみなさまもお子さんと一緒に手洗いをしてみませんか？