



ほけんだより 11月号



令和6年 11月
帯山西小学校
保健室

きんもくせいがかほり、ようやくあきふか深まってきましたね。風もツンと冷たくなり、学校に来るときや家に帰るときに「寒い!」と感じる人も増えているのではないのでしょうか?冬が近づいて気温が下がり、空気も乾燥するこの時期は、ウイルスなどの病原体が活発になる絶好のチャンスです。帯山西小でも、10月に手足口病やマイコプラズマ肺炎などさまざまな感染症が流行していましたね。ウイルスに負けないためにも、まずは「十分なすいみん・バランスのいい食事・適度な運動」の3つでウイルスに勝てる「免疫力」をつけることが大切です。



きねんび み 11月 / 記念日で見ると

11月は、健康に関する「〇〇の日」という記念日がいっぱい!今回はその一部を紹介します。

11/8 「いい歯の日」

★いい歯をつくる3つの「前」★

- みかく前 …… 歯ブラシのチェック!
- ねる前 …… 必ず歯みがきをする!
- 痛くなる前 …… 定期的に歯医者さんでチェックしてもらおう!



11/10 「トイレの日」

★いいトイレにするために★

- ①便器や床をよごしたらペーパーでふこう!
- ②トイレットペーパーがなくなったら、次の人のためにつけてあげよう!
- ③流し忘れ、ごみの捨て忘れがないかチェックしよう!



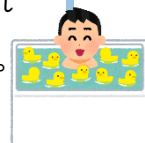
11/21 「インターネット記念日」

Apple創設者で、iPhoneを作ったスティーブ・ジョブズ氏は、自分の息子にスマホを持たせていなかったそうです。それは、便利で様々な機能がある分、依存してしまうことが心配だからではないかと言われています。便利な反面、危険とも隣り合わせだと知っておきましょう。



11/26 「いい風呂の日」

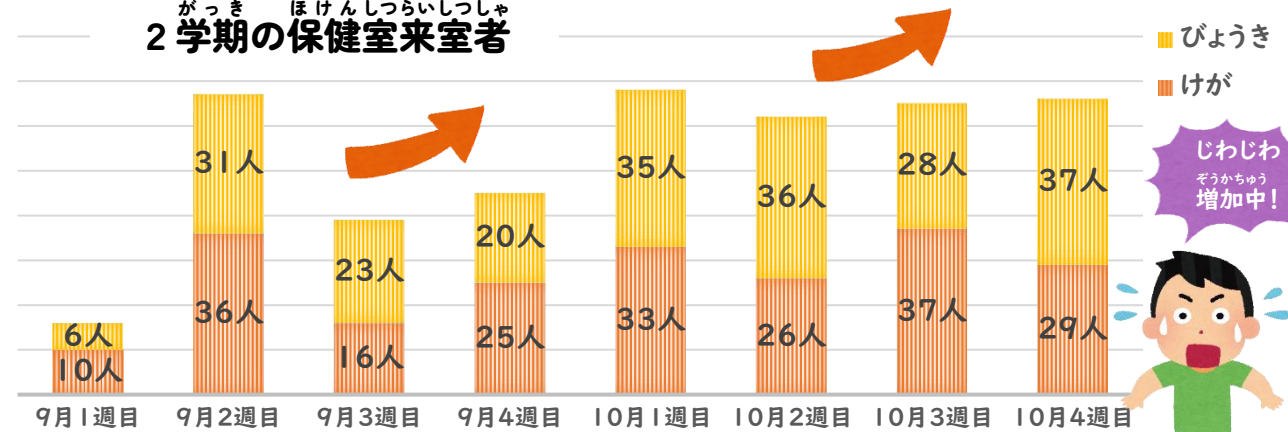
お風呂は、単に体のよごれをとるだけではなく、リラックス効果や寝つきをよくする効果があります。また、体を温めることで疲れをとったり、免疫力を高めたりしてくれます。おすすめの温度は熱すぎない40度。ゆっくりつかるのが効果的です。



けが人、体調不良者...増えています!

2学期が始まり2か月がたちました。体の疲れは出ていませんか?保健室からみなさんの様子を見ていると、9月・10月とだんだんけがをする人や体調不良になる人が増えているようです。

2学期の保健室来室者



体が疲れていると、普段よりけがをしやすくなったり、病気にかかりやすくなったりしてしまいます。特に音楽会のような大きなイベントのときには、自分が思っているよりも力を出してしまい、あとからドッと疲れがくるものです。「がんばったな」と思ったときには、いつもより少し自分を甘やかして、リラックスしてみるのもいいかもしれません。

相談の先生方の来校日 (11月) ...カウンセリング予約は担任または保健室まで*

白鳥さとし先生

11月12日(火)
9:00~12:00

三原ななえ先生

11月14日(木)
9:00~12:00

宮地けいご先生

11月8日(金)
13:30~16:30

井上なおこ先生

11月の月曜と金曜
3・4時間目・昼休み

この度、10月31日より産前休に入らせていただきます。年度の途中で学校を離れるのはとてもさみしいですが、帯山西小の子どもたちにまた会える日を楽しみに、私も頑張ります!戻ってきた際には、またよろしくお祈いします。

