

11月



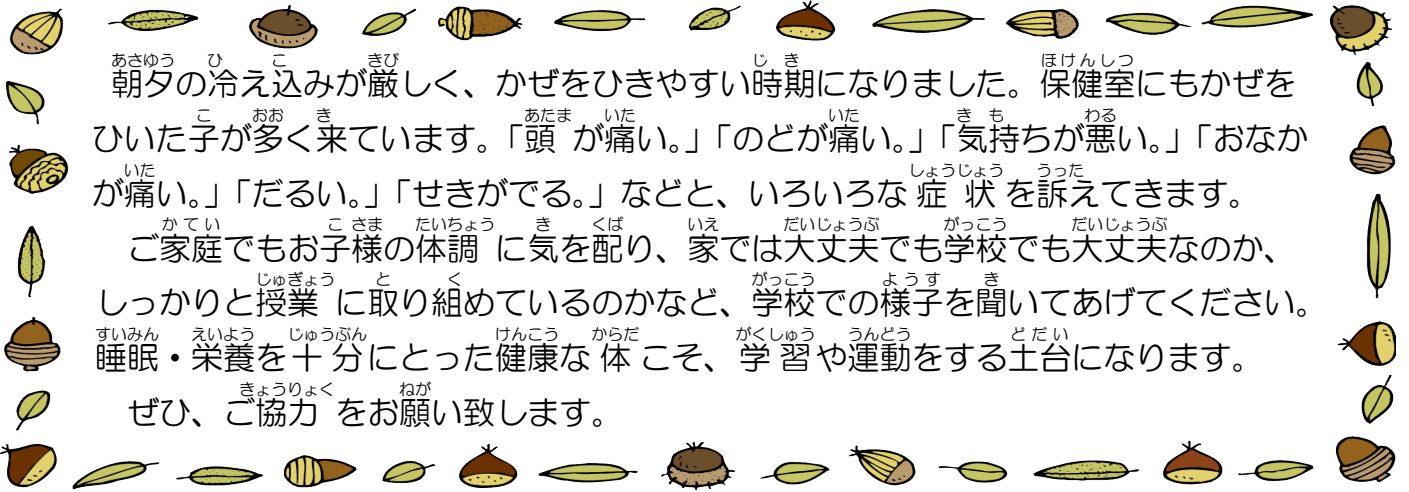
ほけんだより

平成 26 年 10 月 31 日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

<家庭数配布>



朝夕の冷え込みが厳しく、かぜをひきやすい時期になりました。保健室にもかぜをひいた子が多く来ています。「頭が痛い。」「のどが痛い。」「気持ちが悪い。」「おなか

が痛い。」「だるい。」「せきがでる。」などと、いろいろな症状を訴えてきます。ご家庭でもお子様の体調に気を配り、家では大丈夫でも学校でも大丈夫なのか、しっかりと授業に取り組んでいるのかなど、学校での様子を聞いてあげてください。

睡眠・栄養を十分にとった健康な体こそ、学習や運動をする土台になります。ぜひ、ご協力をお願い致します。

<保護者の皆様へお願い>



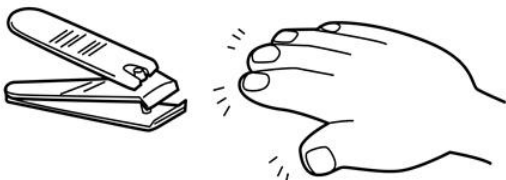
- ① 学校をお休みする時は、連絡帳でお知らせください。電話連絡は、なるべく控えてください。
- ② 遅れて来る時も連絡をお願いします。皆、心配しています。防犯安全上からも、遅刻・早退時は保護者が付き添うようにお願いします。

最近、ハンカチを持ってきていない子やつめが伸びている子が多い気がします。ご家庭で気を配って頂けると助かります。

つめを切っておこう

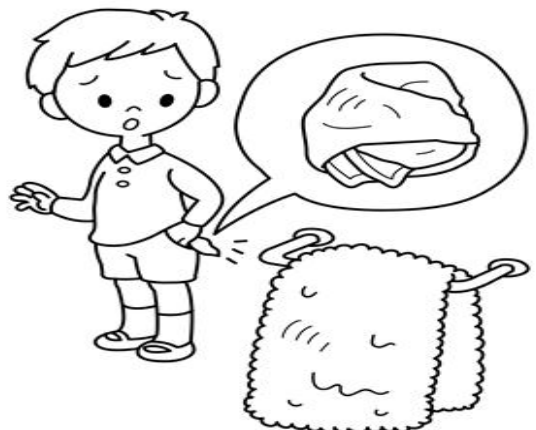
- つめがのびていると
- ・よごれがたまり、菌がふえる。
- ・体をかいたりしたとき、ひふにきずをつける（そこから菌がはいるかも）。
- ・ぶついたりひっかけたりして、つめをはがす。

など、きけんがいっぱい。つめを切っておこう（ただし、深づめに注意）。



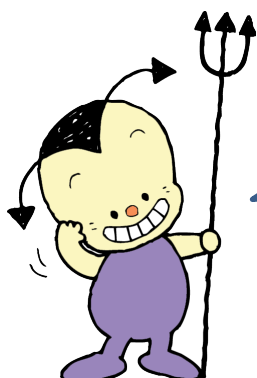
ハンカチ・タオルはきれいかな？

ポケットに入ったままのハンカチや何日もかえていないタオルかけのタオルをつかうと、せっかく洗った手に菌がついてしまいます。



☆11月8日は「いい歯の日」です！☆

秋の歯科検診でむし歯のあった人は、早く治しましょう。また、ブラッシングの足りなかった人は、集団か個別で指導しますので、いっしょに歯みがきの学習をしましょう。



<学校感染症情報>

10月後半は、水痘1名、アデノウイルス感染症が1名でした。今後はインフルエンザの流行が心配です。現在、り患した児童はいません。インフルエンザにり患すると5日間休まなくてはなりません。うがい・手洗いで予防に努めましょう。



11月の保健目標

姿勢に気をつけよう

よい姿勢のチェックポイント

