

11月



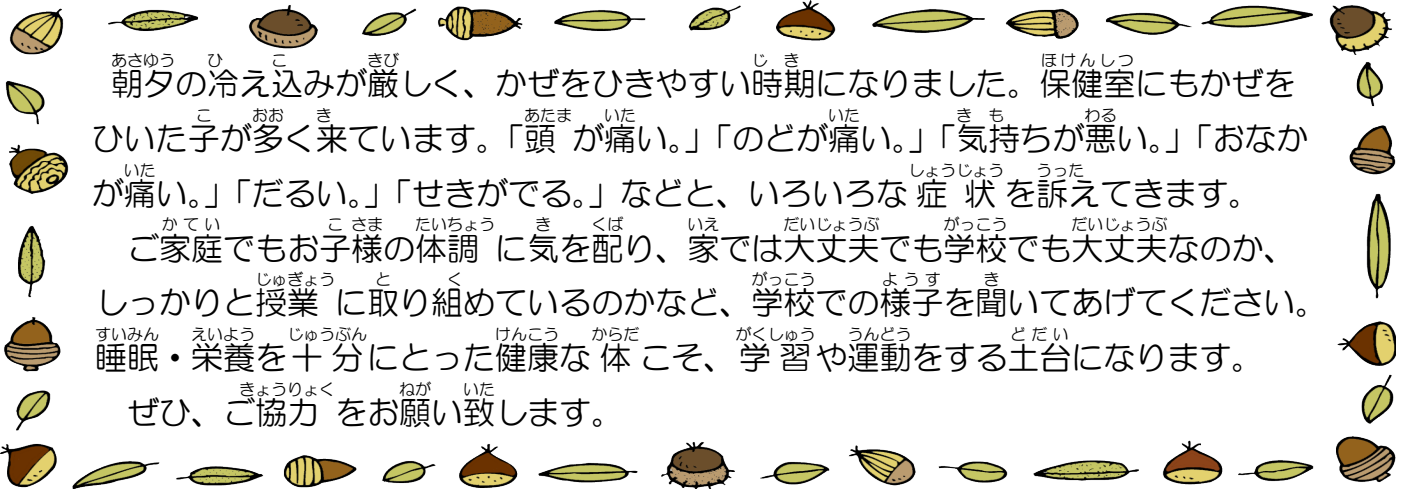
ほけんだより

平成 28 年 11 月 1 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。

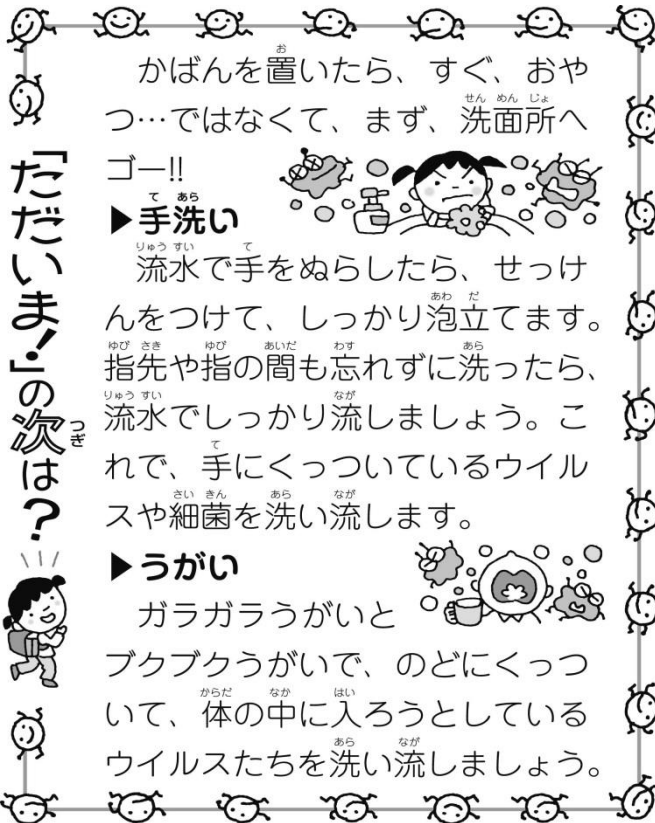
ぜひ、ご協力をお願い致します。

<保護者の皆様へお願い>



- ① 学校をお休みする時は、電話連絡はなるべく控えて連絡帳でお知らせください。
- 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・早退時は保護者の方が付き添うようにお願いいたします。

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やや多いです。ご家庭で気を配って頂けると助かります。



ただいまの次は？

かばんを置いたら、すぐ、おやつ...ではなくて、まず、洗面所へ

▶手洗い



流水で手をぬらしたら、せっけんをつけて、しっかり泡立ってます。指先や指の間も忘れずに洗ったら、流水でしっかり流しましょう。これで、手にくっついて

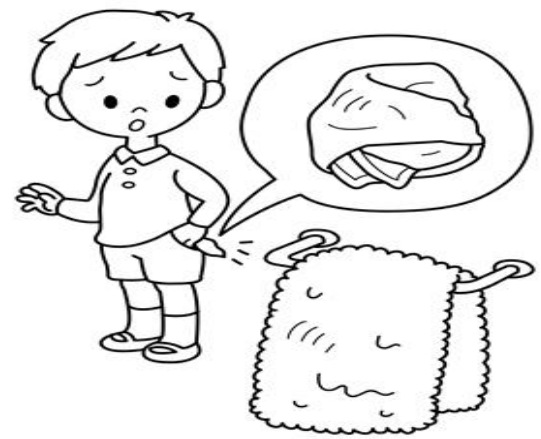
▶うがい



ガラガラうがいとブクブクうがいで、のどにくっついて、体の中に入ろうとしているウイルスたちを洗い流しましょう。

ハンカチ・タオルはきれいな？

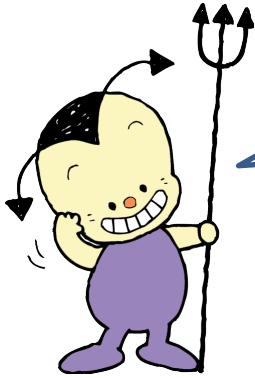
ポケットに入ったままのハンカチや何日もかえていないタオルかけのタオルをつかうと、せっかく洗った手に菌がついてしまいます。





☆ 11月8日は「いい歯の日」です！ ☆

あき し か けんしん ば
秋の歯科検診でむし歯のあった人は、はや なお は
早く治して「いい歯」にしましょう。



＜学校 感染症 情報＞

げんざい かんせん じどう こんご
現在、感染した児童はいませんが、今後はインフルエン
りゅうこう しんばい いつかかん
の流行が心配です。インフルエンザにかかると、5日間も
やす
休まなくはなりません。

うがい・てあら すいみん しょくじ よぼう つと
うがい・手洗いに睡眠と食事で予防に努めましょう。



ほけんもくひょう
11月の保健目標



しせい き
姿勢に気をつけよう

し せい わる なに 姿勢が悪いと何がいけない？

ないぞう
内臓がおされて
ふたん
負担がかかります

ほね ま ねこ せ
骨が曲がり「猫背」
になります

いつも ほね ちから
骨に力が
かかっているの
で、なかなか背
がのびません

め わる
目が悪くなります



ふ し ぜん し せい つづ
不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちがこったり、痛んだりして、集中でき
なくなります。べんきょう いた しゅうちゅう
勉強していても頭に入りません。



