

ほんだより

令和3年11月2日(火) 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

冬の到来を思わせる時期となってきました。気温が下がり、具合が悪くて早退する人や、体調不良でお休みをする人もいます。手洗いをして病気を予防しましょう。

しっかり手洗いでかぜ予防

手洗い	① 手のひらでせっけんをあわ立てます。	② 両手をかさねて、手の甲を洗います。	③ 指と指を組んで指の間を洗います。	④ つめの間を洗います。
	⑤ 親指をつけ根から洗います。	⑥ 手首を片方ずつ洗います。	⑦ せっけんが残らないように流水で洗い流します。	⑧ きれいなハンカチでしっかりふきます。

～化学物質過敏症について～

「化学物質過敏症」はごくわずかな化学物質により、頭痛や吐き気など心身に症状が現れる状態のことです。特に柔軟剤の香りによる教育的配慮は練馬区からも通達がありました。

1. 給食白衣の洗濯時には、柔軟剤や洗剤を使用する場合、香りの強い物は避けていただけるとありがたいです。

※香りに対する違和感や症状がある場合は、担任または養護教諭に遠慮なくお申し出ください。

※裏面に続きます。

しゅるい よぼう
2種類のうがいでかぜ予防

うがい

ブクブクうがい




水をいれて口を閉じ、勢いよくほおをふくらませたり、もどしたりして、口の中をすすぎます。

ガラガラうがい

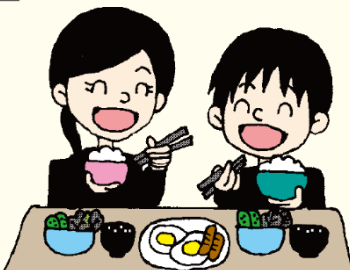




上を向いて、のどまで水が届くようにして「あー」と声を出します。15秒ほど行い、もう一度くり返します。

外から帰って来たときは、まず口の中をぶくぶくうがい、次に天井を見上げながらしっかりうがいをしましょう。



じきゅうそうれんしゅうまえ けんこうかんさつ
持久走練習前の健康観察について

<input type="checkbox"/> ぐっすりねむれましたか？ 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> おなかの調子はよいですか？ 
<input type="checkbox"/> 走りやすいくつをはいていますか？ ながいかみの人は結んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオルを準備しましたか？ 	<input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりとしましたか？ 

体調で気になることがあるときは、必ず先生に伝えるようにしましょう。無理せず自分のペースで！