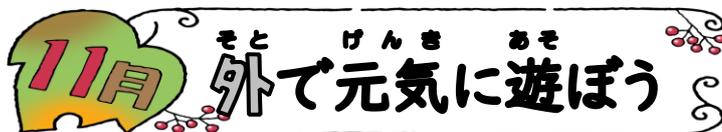




令和6年11月5日
練馬区立大泉西小学校
校長：岩切 洋一
養護教諭：村松 優理

秋も深まり、朝晩は少しずつ寒さを感じる季節になってきましたね！今年も残すところあとわずか。風邪やインフルエンザが流行しやすい季節なので、元気に過ごせるように、手洗いやうがいをしっかりと、病気を予防しましょう。気温が下がってくると、体が冷えやすくなります。外で遊ぶときは、元気いっぱい動くことも大切ですが、温かい服を着たり、体を冷やさないようにする工夫してくださいね。

11月の保健目標



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかりと手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご理解ご協力いただき、感謝申し上げます。

【対象者歯科検診 日程変更のお知らせ】

11月8日(金)→12月6日(金)に変更となります。

ご承知おきください。

気温差から体調を崩しやすい児童が増えています。また、感染症も流行しやすい季節となりました。学校でも指導しておりますが、お子さまがハンカチやティッシュを持っているかご家庭でも確認していただけますと助かります。よろしくお願ひします。