ほ け ん だ よ り
１ １ 月 号

令 和 ８ 年 １ ０ 月 ３ ０ 日
大 泉 学 園 緑 小 学 校
保 健 室

陽も短くなり、朝晩は寒さが増して冬が近づいていることを感じます。季節の変わり目は体がなれていないので体調を崩しやすくなります。
十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で抵抗力をつけておくとよいと思います。



１１月の保健行事



11日（水）秋の歯科健診　全学年
朝の歯みがきを忘れずにしてきてください。

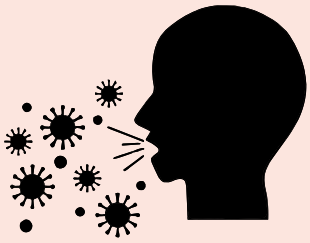
感染症について

１０月は、インフルエンザA型、B型、溶連菌感染症の報告がありました。複数の感染症に同時にかかることもあります。インフルエンザでは学級閉鎖も行いました。今年は特に、吐き気や嘔吐などの消化器症状がでています。予防には、手洗い、うがい、休養が大事です。また、インフルエンザはワクチンの予防接種も有効です。

また、感染性胃腸炎も増えてくる時期です。体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休んでください。

現在、練馬区のホームページでも区立幼稚園、小学校、中学校の感染症による臨時休業情報が掲載されています。流行状況が確認できますのでご活用ください。

咳 エ チ ケ ッ ト



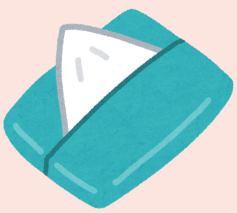
咳やくしゃみがでるときは、
他の人にうつさないために

●マスクを着用します

●マスクがないときはハンカチやティシュで鼻と口を覆います

●とっさのときは、袖や上着の内側で覆います

●周囲の人からなるべく離れます











１１月の保健目標

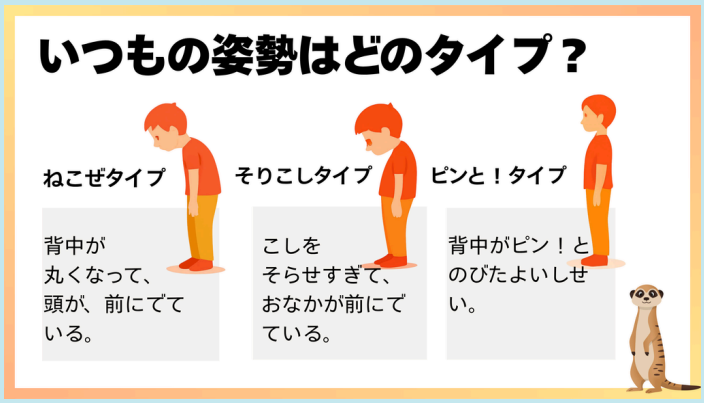
よい姿勢をしよう！



　みなさんのいつもの姿勢はどのタイプでしょうか。姿勢が悪いと首や肩が痛くなったり、内臓の働きがうまくいかなかったり、集中力も出なくなってしまいます。そこですわるときのあいことば、グーペタピンを意識してみてください。



からだが
よろこぶ
よいしせい！









換気をして感染症を予防しよう！
１１月９日は「換気の日」



「いい（１１）くう（９）き」の語呂合わせから、換気の日というのがあります。
寒くなると、窓を閉め切ることが多くなりますが、ウイルスを含む飛沫などが室内にとどまりやすくなります。
インフルエンザなどの感染症を予防するためにも、こまめに換気をして、室内の空気を入れ替えることだ大切です。

換気のポイント

・対角線上にある窓を２か所開ける。
　空気の通り道をつく、効率よく換気できます。