






とほけんだより 11月

令和5年10月31日
進徳小学校 保健室

お子様と一緒に
ご覧ください。

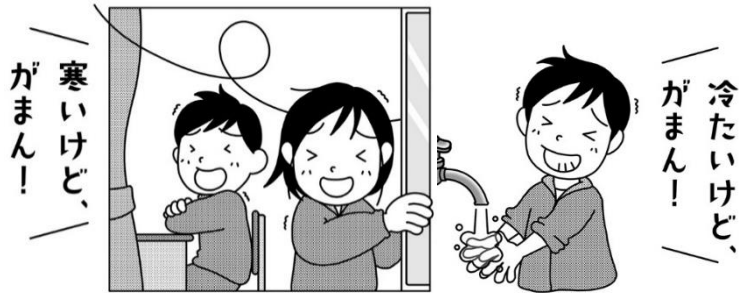
マラソン大会に向け、体育やハッスルタイムに一生懸命に走っている姿をよく見かけます。マラソンには、運動に親しみ、体力や心肺機能を高めるといった目的があります。また気持ちの面では、しんどいなと思うことにもチャレンジする強い精神力をつくり、やりとげた達成感を味わう目的があります。10月の終わりがくると気温の変化が大きく、体調をくずしている児童が増えてきていますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調をととのえるとともに、たくさん体を動かして寒さに負けない体づくりをしましょう。

季節の変わり目

 <p>最近寒くなったと思ったらまた暑くなったり、体がついていけないんだよね。</p>	<p>季節の変わり目は、気温の変化がはげしく、体温調節が難しいです。また、自律神経のバランスが取りづらくなったりして、風邪をひきやすくなりますよ。</p> 
<p>だから、よく食べてよく寝るのは基本ですが、気温に合わせて脱ぎ着ができるよう、カーディガンなどがあるといいでしょう。</p>  <p>なるほど!!</p>	 <p>「半そで+長そで」 5分× 10分× 7分× 独特…。 暑そうですね(汗)</p> <p>細かく対応できるよう、全部重ね着したの!</p> 

みなさんは、この子のようにたくさん重ね着はせずに、「半そで+長そで」といった調節しやすい服装をしてください。冷えからくる体調不良も多くなってきたので、そろそろ長そで体操服をもってきましょう。

さむい、つめたい… だけど大事!



水がつめたいから…と手洗いが適当になっていませんか? 寒いから…と空気がこもった室内にばかりいませんか?
感染症の予防は、手洗い、うがい、換気が大切です。冬こそしっかり対策しましょう。

あき しりょくけんさ 秋の視力検査がおわりました！

4月よりも視力が下がった人と、4月から病院を受診していない人に結果のおたよりを渡しました。受診のおたよりをもらった人は、早めにお医者さんに行きましょう。

- 4月と比べると、視力がB以下の人が増えました
- Aの人でも、目を細めて見る人がちらほらいます

視力低下原因のひとつ、「メディアの使い方」や「姿勢」を見なおしましょう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

11月の保健行事とお知らせ

11月6日（月）～ 体重測定・保健学習

★保健学習は、「生活習慣」や「姿勢」の内容で行います。

11月22日（水） 1・4年生 歯科検診

★1・4年生のみなさんは、ていねいに歯みがきをして学校に来てください。

内ズックの貸し出しについて

11月から、貸し出し用の内ズックが新しくなりました。

◎ズック型になったため、体育にも参加できます。

貸し出し方法

●保健室にて貸し出し

●おうちで洗い、保健室に返却

※19 cmから 24.5 cmまで 0.5 cm刻みであります。

ぴったりのサイズがない場合、近いサイズで貸し出しを行います。

※貸し出しが多く内ズックが不足する場合は、従来のようにスリッパを貸し出すこともあります。