



すこやかさん 11月号

がつごう



令和6年10月31日
わしづかしょうがっこうほけんしつ
鷺塚小学校保健室




10月も終わりが近づき、最近さいきんは涼しい日ひが多おほくなってきましたね。中庭なかにわの金木犀きんもくせいのあまい香かおりが保健室ほけんしつにも漂ただよってきて、秋あきの訪おとずれを感じかんじます。一方いっぽうで、気温きおんの変化へんかで体調たいちようをくずしてしまいやすい時期じきでもあります。体調たいちようが悪いときは、無理むりをせず、家いえでゆっくりに休やすむようにしましょう。

かぜ 風邪やインフルエンザに負けない体づくり!

新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしやう症しんばいも心配ふゆですが、冬かぜは風邪はやインフルエンザやも流行じきりやすい時期しきです。感染かんせんしやう症まに負かけない体からだをつくるためには、『免疫力めんえきりよく』を高たかめることがとても大切たいせつです。『免疫力めんえきりよく』は、病びやうき気げんいんの原因げんいんとなるウイルスやばい菌きんなどから体からだを守まもるための力ちからのことです。



やってみよう! 「免疫力」を高たかめるために

<p>「旬」のものを食べよう</p>  <p>旬<small>しゆん</small>の食<small>た</small>べ物<small>もの</small>には、その季<small>き</small>節<small>せつ</small>に体<small>からだ</small>が必要<small>ひつよう</small>とする栄<small>えい</small>養<small>よう</small>がたっぷり<small>ぷり</small>とふくまれています。旬<small>しゆん</small>の食<small>た</small>べ物<small>もの</small>を取り入<small>と</small>れたバ<small>ら</small>ンスのよ<small>しよく</small>い食<small>じ</small>事を<small>こころ</small>心<small>こころ</small>がけましょう。</p>	<p>外<small>そと</small>に出<small>で</small>て体<small>からだ</small>を動<small>うご</small>かそう</p>  <p>体<small>たい</small>が少<small>すこ</small>しほかほかするくらい<small>うんどう</small>の運<small>うんどう</small>動<small>うんどう</small>をしまししょう。体<small>からだ</small>が温<small>あたた</small>まり血<small>けつこう</small>行<small>けつこう</small>がよくなること<small>からだ</small>で、体<small>からだ</small>に酸<small>さん</small>素<small>そ</small>や栄<small>えい</small>養<small>よう</small>がいきわたるようになりま<small>す</small>。休<small>やす</small>み時<small>じかん</small>間は<small>そと</small>ぜ<small>そと</small>ひ外<small>そと</small>に!</p>	<p>じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとろう</p>  <p>睡眠<small>すいみん</small>は、1日<small>いち</small>の体<small>からだ</small>の疲<small>つか</small>れを回復<small>かいふく</small>させる大<small>たい</small>切<small>せつ</small>な時<small>じかん</small>間<small>かん</small>です。寝<small>ね</small>る前<small>まえ</small>にぬるめのお湯<small>ゆ</small>につか<small>る</small>こと<small>からだ</small>で、体<small>からだ</small>がほ<small>よ</small>く温<small>あたた</small>まり、眠<small>ねむ</small>りにつきやすくな<small>り</small>ま<small>す</small>。</p>
---	--	--

～おうちの方へ～

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 **11月の保健行事予定** 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

日にち	行事
1日(金)	2～6年生フッ化物洗口
8日(金)	※1年生フッ化物洗口スタート 1～6年生フッ化物洗口
11日(月)、12日(火)	色覚検査(4年生の希望者のみ)
15日(金)	1～6年生フッ化物洗口 色覚検査(4年生の希望者のみ)
22日(金)	県民ホリデーのためフッ化物洗口の実施はなし
29日(金)	1～6年生フッ化物洗口



※1年生の希望者は11月8日(金)からフッ化物洗口が始まります。
コップとコップを入れる袋の準備をお願いいたします。(必ず記名をお願いします。)



◎着替えの寄付のお願い

保健室では児童の服が汚れた際に着替えの貸し出しをしています。
しかし数やサイズに限りがあるため、現在着替えが不足している状況です。ご家庭に着られなくなった・古くなった体操服や普段着がありましたら寄付をお願いいたします。どのサイズでも構いませんが、110cm～130cmの体操服(上下)、靴下の寄付は大変助かります。
寄付をしていただける場合は、お子様を通じてでも構いませんので学校までお持ちいただけると幸いです。ご協力よろしくをお願いいたします。

鷲塚小学校 保健室

