

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

山の紅葉が美しい季節になりました。この時期は、気温や湿度が下がってくるため、かぜやインフルエンザなどの感染症がはやりやすくなります。外で元気に遊んで体力をつけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月の保健目標

よい姿勢で勉強しましょう



よい姿勢をしていると…

- 骨や筋肉が強くなる
- 勉強などに集中できる
- 体の働きがよくなる
- 疲れにくくなる

など、よいことがたくさんあります。

では、「よい姿勢」とはどのような姿勢でしょうか？左の絵を見てください。キーワードは「グー・ピタ・ピン」です。学習するときは、机とおなかの間に「グー」1つ入ること、足を床に「ピタ」とつけること、背中を「ピン」とのばすこと。これを意識するようにしましょう。

感染症予防のため

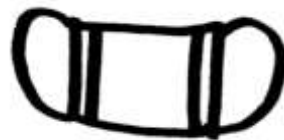
いつも持っておこう！

きれいなハンカチ




手を洗った後は、ハンカチで手をふきましょう！

きれいなマスク



給食の配ゼンの時、せきが出る時はマスクをしましょう！

11月8日は「いい歯の日」

歯みがき週間のお知らせ

11月6日(月)～10日(金)は
歯みがき週間です。給食後の
歯みがきを行います。

●歯ブラシ

●タオル(ハンカチでも可)
を持ってきましょう。



秋の歯科検診のお知らせ

11月16日(木)

秋の歯科検診があります。当日の朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。

歯科検診でむし歯などが見つかった人は、早めに歯医者さんで治療しましょう。

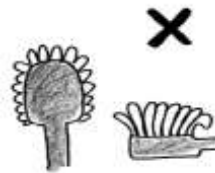
歯ブラシの使い方のポイント

①小刻みに動かそう



みがき残しが
ないようにみがきましょう。

②毛先が開いたら交換しよう



毛先が広がったら
うまくみがけません。

③水気を切ってから保管しよう



清潔に保管するため
に水気ははらってお
きましょう!

保護者の方へ

- 朝、お子さんの健康観察をお願いします。朝からお子さんの体調がすぐれないときは、無理せずご家庭で様子を見てください。体調不良の原因がインフルエンザ等の感染症だった場合、無理な登校はお子さんの体調を悪化させる可能性があるのももちろんですが、他のお子さんにも感染を広げかねません。無理な登校はお控えいただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。
- 学校でお子さんが発熱したり、体調が悪くなったりした場合は、保護者の方にお迎えをお願いいたします。保護者の方の緊急連絡先が変更になった場合は、速やかに担任までご連絡ください。
- 学校では、石けんを用いた手洗いを励行しています。手洗い後に手を拭けるよう、お子さんには常に清潔なハンカチを持たせてください。また、いつでも使えるよう、予備のマスクもご用意ください。
- お子さんが「インフルエンザ」と診断された場合は、学校までお知らせください。インフルエンザの場合、「発症後5日かつ解熱後2日経過するまで」の期間、出席停止となります。