

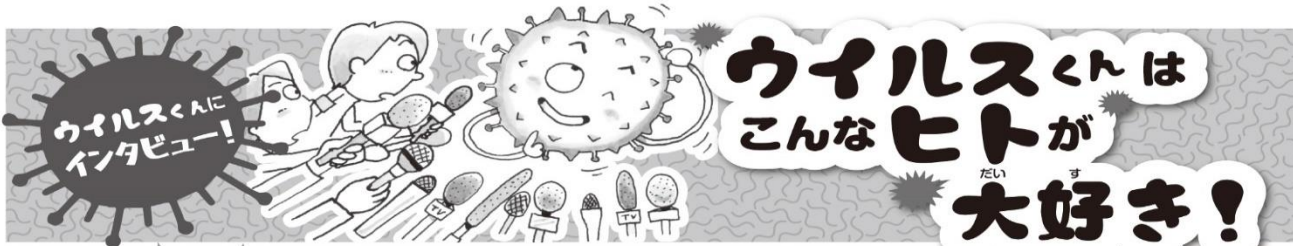
ほけな祭あり 11月



季節の変わり目 カゼに注意

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
貝塚市立中央小学校 保健室 2018.11

かぜが冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。カゼやインフルエンザが流行る季節がいよいよやってきます。もうすでに風邪をひいて、「のどが痛い。」「頭が痛い。」と、保健室に来る人が増えています。カゼやインフルエンザに負けないように、規則正しい生活を心がけて、元気いっぱい冬を越せるようにしっかり対策をしましょう。



**くしゃみやせきを
手で押さえない子!**
 おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!
 家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ!

**窓を閉め切った
部屋にいる子!**
 外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな~

夜ふかしをする子!
 寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中によく行く子!
 仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

おうちの方と一緒に読んでください

登校してすぐにしんどいと保健室に来室する子がいます。おうちを出る前に、健康チェックをしてください。

・熱はありませんか?



・鼻水やせきは出ていませんか?



・発疹はありませんか?



・顔色はいいですか?



・食欲はありますか?



熱などがあり、体調がすぐれないときは、無理をしないようにしてくださいね。



病気にならない(ウイルスくん嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな?

★おうちの方へ★
冬の体育時の服装について

☆寒い冬の間も体育の時は、**基本的に体操服と短パン**で体育をします。

☆下着についても脱ぐことになっていきます。しかし、**中高学年の女の子**などで、発育の面で気になる場合は、**下着を着用**して体育をすることもできますので、**連絡帳に記載**するなどして担任に伝えてください。

その際は、運動をして汗をかいた下着のままとかえって体が冷えてしまいますので、お子様には、下着の替えを持たせるようにしてください。

☆タイツを履いてくる場合は、体育の時に靴下に履き替えることになっております、靴下を持たせるようにしてください。

にがつき **二学期せいけつオリンピック**
を開催します

2学期の『せいけつオリンピック』を11月26日~30日の間に行います。保健委員がみなさんのクラスに行って、ハンカチとティッシュを持っているかチェックしに行きます。忘れ物0のクラスがもらえる

パーフェクト金メダル

を目標して、毎日ハンカチとティッシュを持てきましょう。

