あおぞら　11月号

（保健だより）

令和2年11月　志木小　保健室

日中もはだ寒い日が増えてきました。１１月７日は立冬といって、暦の上ではこの日から冬になるそうです。もう冬服や上着は出しましたか？ 服装や体調をしっかり整えて、冬本番にそなえましょう。

また、１が２つならぶ１１月は、「いい○○の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読みながら自分の生活をふりかえってみてくださいね。

線でつないでみよう！ 健康にまつわる記念日 分かるかな？

11月8日 ・ **換気（いい空気）の日**

歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに１～２本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。

11月9日 ・ **いい皮膚の日**

黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！　硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。

11月10日 ・ **いいトイレの日**

休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！　空気の通り道ができるように、対角線に２個所開けてね。

11月12日 ・ **いい歯の日**

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

《こたえ》11月８日→いい歯の日→歯ブラシ、11月９日→換気の日→まど、11月10日→いいトイレの日→バケツ、11月12日→いい皮膚の日→手

11月の保健行事

１２日（木）歯科健診（前回の欠席者・２・４・６年）

１３日（金）心臓検診（経過観察者・１年）

11月の保健目標　かぜに気をつけよう

これからどんどん寒く、乾燥した空気になっていきます。そうするとはやってしまうのが、**かぜ**と**インフルエンザ**です。つらいせきや発熱など、体の具合が悪くなることはもちろんさけたいですが、コロナとの見分けがつかなくて不安な気持ちになり、心の具合が悪くなってしまうのも防ぎたいところです。かぜもインフルエンザも、そしてコロナでも、大事なのは**病気にかからないこと**、**かかってしまっても人にうつさないこと**、**早く治るようによく休むこと**です。

２０２０年もあと２か月。最後まで心も体も元気にすごすために、自分の生活や行動を見直して、みんなでウイルスたちを撃退しましょう。

保護者の皆様へ

１０月より再開した学校医等による健康診断の結果を、順次配付しております。「治療のお願い」が届きましたら、医療機関を受診していただき、結果を学校までお戻しください。また、検診日にお子さんが欠席した際も、各ご家庭に受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。