

# ほけんだより11が

愛西市立佐屋小学校 平成29年度 NO.6

11月は「霜月」といい、文字どおり各地で霜がみられるようになる月です。

これからは、日1日と寒さが増してきます。「寒いから…」といってちごこまっていないで、背すじをピンと伸ばしてみましょう。寒さも気にならなくなりますよ。



## かぜ予防

まへ かける前の

そと かえ 外から帰ったら 手洗いうがいをしよう

よぼう 部屋の空気を入れかえよう

よく食べ

よく動かし

よく眠ろう

から 笑おう! (ストレスをためない)

めんえきりよく 免疫力を高めよう

ひと 人ごみもさけよう!

そと 外に出るときは マスクをしよう

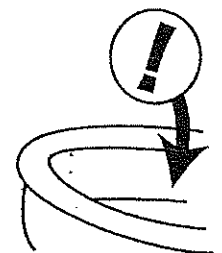
今月のほけんもくひょう **よいしせい**で **生活しよう**

## トイレ

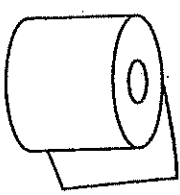
あと つか ひと かんが 後で使う人のこと、考えていますか?

「いいトイレ」という語呂合わせから、11月10日はトイレの日とされています。いつもみんなが気持ちよく使えるトイレにしたいですね。

・出る前に、流し わすれていないか チェックする。



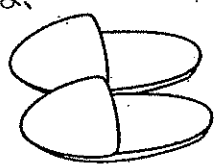
・トイレットペーパーがなくなったら、予備と取りかえる。



・汚してしまったら、トイレットペーパーできれいに する。



・トイレのスリッパは、そろえて 脱ぐ。



## 保護者の方へ



### 朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。

- 朝、スッキリ起きたか
- 顔色はいいか 元気はあるか
- 鼻水は出ていないか
- 食欲はあるか
- 機嫌はいいか
- 咳をしていないか



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

お子様が学校で嘔吐されて服などが汚れた場合、学校では洗濯などは行いません。理由は感染性疾患が疑われ、感染が拡大する可能性があるからです。ご了承ください。また、家庭できれいにする場合、吐物を取り除き、吐物に塩素系漂白剤を100倍位に薄め、つけておいてください。(必ず使い捨て手袋着用) 服は熱湯消毒(85℃で1分間で死滅)して、その後洗濯します。(他のものと一緒に洗わないことが原則です。)