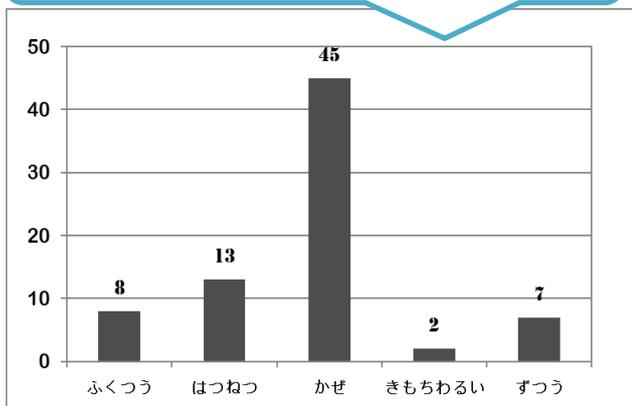


さいきん、きゅうにさむさがまし、ポケットに手を入れてせなかを丸めて歩いている子をたくさん見かけます。ポケットに手を入れておくと、転んだときに手をつかず、大きなけがにつながります。登下校のときには手ぶくろをするなどして、防寒具で寒さ対策をしましょう。



よぼう かぜを予防しよう！

11月の病気による欠席状況 (人)



11月は、前半は暖かい日が続きましたが、後半は急に寒くなり、病気で休む人が増えました。特に、咳や発熱・頭痛などのかぜ症状が目立ちました。寒くて辛いですが、手洗いや換気をしっかりと行い、かぜを予防しましょう。また、生活リズムを整えて体力をつけることも大切です。以下の「冬のけんこうチェック」で、自分の生活を振り返ってみましょう。

ふゆ 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている

11月の発育測定結果(平均値)



体重測定と手足の爪のチェックを
 しました。爪が長い人は切りましょ
 う。また、「姿勢を正しくすることの
 大切さ」についても学びました。

	男子 体重 (kg)	女子 体重 (kg)
1年	22.9	25.6
2年	26.1	27.7
3年	30.2	28.6
4年	33.1	32.6
5年	39.5	35.5
6年	43.2	44.8

保護者の方へ

○ 毎朝、お子様の健康状態をチェックしてください。

- 熱がないか。(体温をはかってください。)
- せきをしていないか。
- 倦怠感(からだのだるさ)がないか。
- のどの痛みがないか。
- 関節痛や筋肉痛がないか。
- 下痢や腹痛がないか。
- 嘔吐していないか。



★ 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症が心配されます。引き続き、お子様の体調管理をよろしく願います。

○ アレルギー疾患への対応について

来年度のアレルギー疾患への対応に向けて、食物アレルギーの有無を調査します。本日配付した「アレルギー疾患にかかわる健康管理について」の調査用紙を 12月9日(木)までに担任へご提出ください。現在、学校給食で除去食対応および詳細な献立表の配付を行っているお子さんにつきましては、個人懇談の際に担任より学校生活管理指導表等の書類をお渡しします。病院受診日の関係で早めに書類が必要な方は、担任までお知らせください。また、ご不明な点があれば、養護教諭までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

○ 加湿対策について



加湿対策に、こまめな水分補給が効果的です。お子様に水筒を持たせてください。

