

# 11月のほけんだより

令和4年11月1日  
赤塚小学校  
保健室  
No.7

朝夕の寒さがきびしくなり、紅葉が美しく色づき始める季節になりました。季節が秋から冬へと進むこれからの季節は、かぜをひく人が増えてきます。赤塚小では、先週あたりからかぜの症状で欠席する人が増えてきました。今まで以上にかぜの予防に努めて、元気に過ごしましょう。



かぜにも 感染症にも 負けない!

## 元気な体づくりのポイントは何?

### ポイント①

#### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



### ポイント②

#### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



### ポイント③

#### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



### ④ つめのポイント

#### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



### ときどき ハブラシもチェックしてね!

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたりにしていませんか?

開いた毛先だと、きちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。また汚れを落とす力も弱まってしまいます。

歯ブラシはうら側から毛先が見えたら交換のサイン! 1か月に1度が目安です。



## 保護者の方へ

### ○全学級にCO<sub>2</sub>モニターが設置されました

感染症対策に有効な換気として「二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）濃度 1,000ppm以下」という数値が目安になります。十分換気できているか、数値を見て確認できるようになりました。これから気温が下がり、エアコンを使用するようになると、どうしても換気がおろそかになります。数値を確認しながら、適切に換気できるようにしていきます。



### ○朝の健康観察とGoogle Formsの入力のお願い

保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染症予防のために、毎日お子様の健康管理をしていただき、ありがとうございます。

今現在、本校では新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖等はありませんが、まだまだ気をつけなければなりません。今後も引き続き、朝の検温と健康観察、Google Forms入力のご協力をお願いいたします。お子様が、平熱より高いときや咳・のどの痛み等かぜ症状がみられるときは、無理をせずお休みして、受診や検査をお願いします。また、同居のご家族に未診断・未検査の体調不良の方がいるときにも、お休みをお願いしています。その場合は出席停止となり、欠席にはなりません。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。

