



ほけんだより

11月号



両神小保健室

No. 9

令和5年11月

寒さに負けないようにしましょう！！

木々の葉っぱも徐々に色づき、本格的に秋を感じる季節となってきました。朝晩は特に気温が下がり、長袖必須の時期となりました。まだまだ日中は暑い日もあるので、服装で体温調節できるようにしましょう。また季節の変わりめは、体調の変わりめでもあります。気温や湿度の変化によって、アレルギー症状や皮膚のかさつき、唇の荒れなど、ちょっとした体調の変化となって現れることもあります。早めに対応し元気に生活できるようにしましょう。

4・5年生は社会科見学があります。元気に参加するために、いつも以上に「早ね・早起き・朝ご飯」を心がけ体調管理をしましょう。また、どちらの学年も長距離のバス移動となるため、バス酔いが心配なお子さんにつきましては、特に前日は早く寝て、朝ご飯をしっかりと食べてくるようお願いいたします。



あぶらっこい食事、
食べ過ぎ

バランスの
とれた食事、
腹8分目



保健関係提出書類

★はみがきビンゴ (後日配布)

実施期間 11月6日～13日
提出日 11月15日 (水)



★校内持久走大会用健康観察カード (後日配布)

健康観察期間 11月25日～12月1日 (金)
(延期の場合は4日まで)

参加申込書 持久走大会当日に提出

持久走大会当日まで、1週間健康観察をよろしくお願いたします。当日は申込書に記入し、お子さんに持たせるようお願いいたします。

かくにん なが
 ❀ ご確認お願いします ❀

本日ほけんだよりと一緒に希望者のみ行った視力検査の結果を返却しました。視力が低下している児童につきましては、早めの病院受診や視力低下を防ぐ工夫ができるようにしましょう。

9月に「受診状況の確認」の記入をいただきありがとうございました。受診がまだ済んでいない家庭につきましては、再度「受診のすすめ」の通知を配布させていただきます。よろしくお願いたします。



	みじゆしんしゃすう 未受診者数
じびか科 耳鼻科	5人
しか科 歯科	2人



11月10日はトイレの日



小さな思いやりでピカピカトイレに!

みなさんが学校で使っているトイレは自分たちで掃除をしていますね。いつもきれいにしてくれてありがとうございます。お互いに気持ちよく使えるようにマナーをまもりましょう。

◆ トイレから出るとき ◆
 ちょっとかくにん!!

- ・ 流しわすれていないかな?
- ・ よごしていないかな?
- ・ ゴミはおちていないかな?



トイレのあとは
 ながそうね!



掃除の時間にも「トイレの神様」という曲が流れています。歌詞にもあるようにトイレには女神様がいます。掃除当番の人でなくても、みんなで使うものなので一人一人がいしき意識してキレイに使うようにしましょう。