

# ほけんだより



令和5年11月1日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

あき ぶんか はたさむ かん きせつ いわたしな い りゆうこう  
秋が深まり、肌寒さを感じる季節となりました。磐田市内ではインフルエンザが流行し  
ていますが、むかさ こ けっせき すく おも てあら せき  
向笠っ子は欠席が少なく、とてもうれしく思います。手洗い、咳エチケット、  
かんき きほんてき かんせんしょうよほう つづ  
換気など、基本的な感染症予防を続けましょう。

## <11月の保健目標>

さむ ま からだ  
寒さに負けない体をつくろう！

## げんき す いふく くふう 元気に過ごすための衣服の工夫

あさ ひる きおんさ ひ つづ じきゅうそう れんしゅう はし あせ  
朝と昼との気温差がある日が続いています。もうすぐ持久走の練習も始まりますね。汗  
をかいたあと、そのまましていると汗が冷え、たいちょう くす ひるま あつ  
後、そのまましていると汗が冷え、体調を崩すことがあります。昼間、暑くなって  
きたら上着やトレーナーなどを脱いで、ちょうせつ  
調節をしましょう。



したぎ あたた くうき そと あせ す からだ ひ  
下着は、暖かい空気を外ににがさず、汗を吸いとり、体が冷える  
のを防ぐよ。



うすで ていーしゃつ き あつ ひ はんそで  
薄手のTシャツを着よう。暑い日は半袖でもいいね。



さむ ひ かさ き ぬ き えら  
寒い日は重ね着をしよう。脱ぎ着がしやすいカーディガンなどを  
選ぶといいね。



さらに寒い日は上着を着よう。

## がつ か ひ 11月10日はいいトイレの日！



つか つか こころ がつ にち  
トイレを使うとき、きれいに使うように心がけていますか？11月10日は「いいトイレ  
の日」です。トイレを出るときに、トイレットペーパーが散らばっていないか、みず なが  
水は流してあるか確認をしてから出るようにしましょう。つぎ つか ひと いや きも  
次に使う人が嫌な気持ちにならないよう  
に、みんなで気を付けてトイレを使いたいですね。



トイレを見ると、スリッパをせいとんしてきている人がいます。いつ  
もありがとう！

ようやく過ごしやすい季節になりました。磐田市内ではインフルエンザが流行しています。持久走の練習も始まります。引き続き、御家庭でのお子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。



## <11月の保健関係行事>

日時	行事	備考
9日(木)	宿泊訓練前健康観察スタート(5年)	毎朝記入、提出をお願いします。
17日(金)	健康の日指導	「骨格貯金をしよう！」
20日(月)	創立150周年記念給食	向笠小150歳のお祝い給食です。
21日(火)	食育の日	「よく噛んで食べよう」
	修学旅行前健康観察スタート(6年)	毎朝記入、提出をお願いします。
29日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定と声掛けをお願いします。

あさ けんこうかんさつ もねが  
朝の健康観察をお願いします



### 持久走練習期間中 健康チェックについて

持久走練習が11月13日(月)から始まります。お子さん安全練習に参加できるように、毎朝の健康観察をお願いします。また、持久走練習の参加についてはコドモンへ入力をお願いします。体調不安がある方も同様に記入をお願いします。



### 早く寝よう週間に向けて

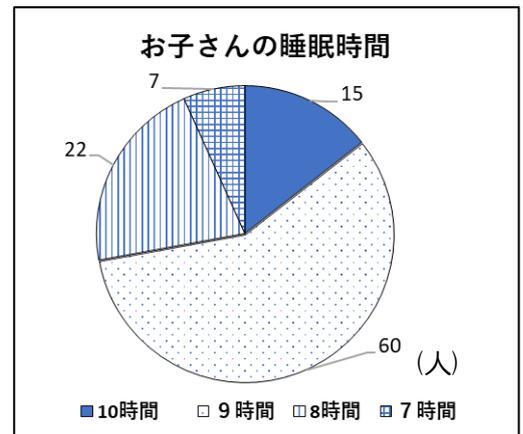


12月に入るとすぐに「早く寝よう週間(12/4~12/8)」が始まります!

以前御協力いただいた、睡眠実態アンケートの結果をお知らせします。

子供の睡眠時間は8時間~10時間がよいとされています。ほとんどのお子さんが8時間~10時間の睡眠がとれている中、少数ではありますが睡眠時間が7時間以下の児童もいました。

今後、健康の日に睡眠についての指導を行う予定です。ぜひ御家庭でも、「みんな早寝できるように頑張っているよ」などと声を掛けていただけるとありがたいです。次回、ほげんだより12月号では早寝のコツやポイント掲載する予定です。



### ~SC 矢野さん来校日~

SC 面談予約は、フォームでの予約か、担任または養護教諭まで御連絡ください。

📍11月10日(金) 8:30~16:15

📍11月21日(火) 8:30~11:30