



平成 30 年 11 月 1 日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊 恵子

気温の変化に合わせて、衣服を調節しましょう。

朝夕は、ずいぶん寒くなってきましたが、日中はまだまだ暑さを感じる今日この頃です。気温の変動が激しいこともあり、子供たちの中には、のどを痛めたり、急に発熱したりして、体調を崩している子がいます。この時期、衣服の調節をこまめにとることと睡眠を十分にとることが、体調管理のポイントです。

厚着をしたまま外遊びをすると、汗をたくさんかいて、風邪をひいてしまう原因になります。上着を脱いで薄着で遊ぶ習慣をつけたいです。また、もこもこの上着の下が半そでのTシャツ1枚だったり、肌着を着ていないお子さんがいますので、肌着+半袖Tシャツ+長袖シャツ+上着のような組み合わせで、着脱しやすい服装になるように工夫をしてください。気温に合わせて、衣服の調節ができるように保護者のみなさまのご協力をお願いします。*校舎内では、防寒着（厚手の上着）は、脱ぐように指導をしています。



（ ） からだにいていこうガをつけよう （ ）



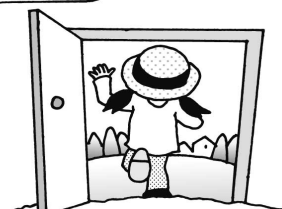
何でも食べよう



ぐっすりねよう



からだを動かそう



外で遊ぼう

< 子供もせきエチケット >

風が冷たさを増すとともに、かぜの症状（せき・鼻水）の子供が増えてきます。かぜのウイルスは、せきやくしゃみのしぶきによって飛び散り、まわりに広がっていきます。せきエチケットを子供に伝え、身につかせていきましょう。

咳が出ているとき、鼻をがんだときのエチケット

鼻やのどの調子が悪いとき、マスクとティッシュの準備と以下のエチケットを忘れずに！

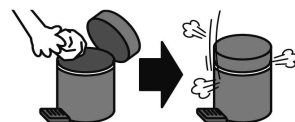
咳が出ているときは、できるだけマスクをしましょう。



マスクをしていないときは、口と鼻をハンカチでおさえて咳をしましょう。



鼻汁・痰を含んだティッシュは放置せず、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。



「東京都学校歯科保健優良校」に表彰されました。

昨年度に続き本年度も、東小学校は東京都学校歯科保健優良校として表彰されることになりました。日ごろからのご家庭での取り組みに心から感謝申し上げます。学校でも年間計画に基づき歯科指導に取り組んでいます。

5年生は、10月23日の5時間目に歯科校医の金沢先生から「虫歯のでき方と予防に関するお話」を聞く授業がありました。3学期も金沢先生から、4・5年生を対象にブラッシング指導をしていただきます。

＊10月の『歯の健康週間』では、お昼の放送で保健給食委員が、給食後の歯みがきを全校児童に呼びかけてくれました。保護者の方からのメッセージありがとうございました。



<11月の保健目標> よい姿勢で生活しよう

校内を巡回しながら、教室をのぞいてみると下の絵のような人を見かけます。姿勢が悪いと、目が疲れ、首のいたみや肩こり、頭痛症状につながる場合があります。また、せぼねがゆがんだり、内臓の動きも弱くなってしまいます。11月は、よい姿勢を心がけて生活してみましよう。また、休み時間には、校庭で元気に外遊びして体をきたえましよう。

つくえと目の間が近い

本を読むとき、ノートを書くとき、目が近すぎる人がたくさんいます。30センチくらいはなしましょう。



ほおづえをついている

ほおづえをついたり、足をくんだりしていると背骨はゆがみます。



おへそを前に向けない

顔はちゃんと前を向いているのに、おへそや腰などからだか横を向いていることがあります。



いすに片足をのせて…

片方の足をいすにのせて座っている人も見かけます。これではからだかゆがんでしまいます。



👉 グッドモーニング60分続けていますか？

9月の「元気アップ週間」の様子をお知らせします。1年生以外の学年の189人から元気アップカードの提出がありました。

◎5日間グッドモーニング60分ができた人は、94人（50%）

◎1日もグッドモーニング60分ができなかった人は、24人（13%）でした。

◎グッドモーニング60分ががんばったこと・・・早起きが114人、早寝が89人

◎やってみてよかったこと・・・からだの調子がいいが83人、朝食がおいしいが71人、やる気がアップした66人、排便してスッキリが50人でした。

＊毎日グッドモーニング60分できている人は、朝ごはん、朝の排便、朝のはみがきの習慣がついていました。逆に1日もできなかった人は、朝ごはんを食べても朝の排便がなく、昼または夜に排便していました。☆これから、ますます寒くなり布団から出るのに時間がかかってしまうことが予想されますが、みそ汁や卵焼き等のおいしい香りで目覚めさせましよう。