

# すこやか

平成29年11月1日  
つつじが丘小学校  
保健室

## 風が冷たくなってきました。

11月7日は「立冬」です。朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。時折吹きつける風の冷たさに冬の気配も感じます。この時期の穏やかで暖かな日のことを「小春日和（こはるびより）」といいます。暖かな日だまりは、心の中まであたたかくしてくれそうですね。

かぜをひく人が増えてきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。体調の維持管理には、「重ね着」が有効です。下着を着る、寒い時に備えて上着をもって来るなど、衣服で体温を調節できるようにしておくことが大切です。

今月は、「全校遠足」や「演劇フェスティバル」など大きな行事があります。練習期間から本番まで、体調を崩すことなく元気に過ごせるといいですね。



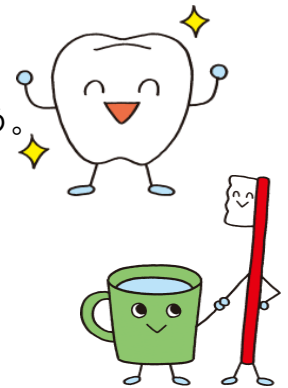
## 11月8日は…いい歯の日！

1（い）1（い）8（は）と読めることから、11月8日は『いい歯の日』。一生使う歯の健康について考える日です。

1学期に行った歯科検診から、約5か月がたちました。

みなさんの口の中の様子はどうか？チェックしてみましょう。

- むし歯の治療は終わりましたか？
- 新しくむし歯になった歯はありませんか？
- 痛むところや、具合の悪いところはありませんか？
- 毎日、丁寧に歯をみがいていますか？



※気になるところがあったら、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

## アレルギー疾患の状況把握について

昭島市立小・中学校では、アレルギー疾患により、学校生活において特別な配慮が必要な場合には、医師の診断に基づく「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出をお願いしており、年に1回状況調査を行っております。

つきましては、来週「児童・生徒のアレルギー疾患把握について」のお知らせと、「お子さんのアレルギー疾患に関する調査回答表」を配布いたします。**11月13日（月）**までに、担任までご提出ください。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

## ☆ 服装や持ち物も 冬の準備を ☆

寒い冬が、そこまでやって来ています。冬は風邪やインフルエンザなどの感染症がはやります。元気に過ごすために、服装や持ち物も冬に備えましょう。

### 【服装】

#### □ 下着を着る

下着は洋服と体の間に空気の層を作り、温度を保つ効果があります。着ていると体が冷えにくくなり、体調不良の予防にもつながります。



#### □ そでや首もとが閉じたものを着る

体温で温まった空気を、そでや首もとから逃がさないようにします。



#### □ 3つの「首」を温める

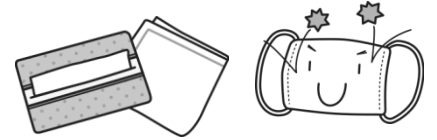
3つの首（首・手首・足首）を温めると、体全体が温まりやすくなります。マフラーや手袋、長めの靴下が役立ちます。

### 【持ち物】

#### □ ハンカチ

感染症の予防には、手洗い・うがいが最も効果的です。

学校では、体育や外遊びの後に手洗い・うがい。給食の前にも手洗い・うがい。ハンカチの出番が多くなるので、必ず持つようにしましょう。



#### □ ティッシュ

鼻が詰まると呼吸になりやすく、感染症にかかるリスクを高めてしまいます。こまめに鼻をかむようにしましょう。

#### □ マスク

喉が痛い、咳が出るときは、早めにマスクをしましょう。

## かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

### うがい・手洗いをしっかりする



### 規則正しい生活をする



### 加湿器などで部屋の湿度を調整する



### こまめに換気をする

