

ほけんだより11月号

令和2年11月2日 志免町立志免東小学校 保健室

11月に入り、一段と朝晩が寒くなりましたね。このような時期は、風邪や体調不良になりやすいです。今行っている感染症対策に加えて、規則正しい生活も心がけ、元気な体をつくっていきましょう。

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を予防するために……

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

規則正しい生活は、できていますか？

1・2年生は、9時、3・4年生は、9時30分、5・6年生は、10時までには寝るようにしましょう。

寝不足は、体調不良や学習に集中できない、気持ちが落ち着かずイライラしてしまいますよ。早寝・早起きを心がけて毎日元気いっぱい楽しく過ごしましょうね。

イライラしたら 緊張したら

① 鼻からゆっくり息を吸う

② 口からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ♪



つか 疲れたりイライラしたりしていませんか？

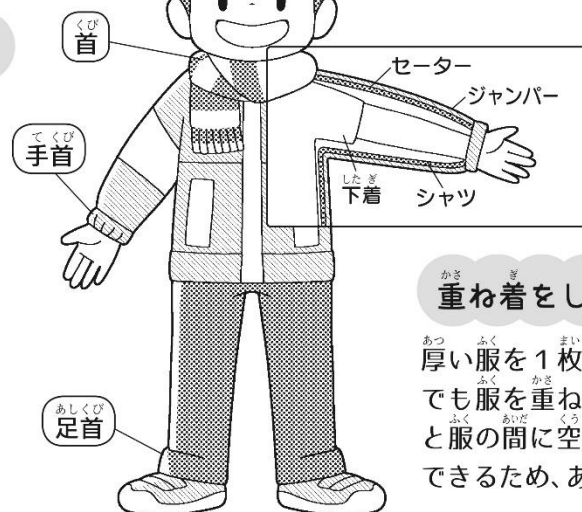
おお 大きく深呼吸やってみよう！！心が落ち着いていくよ！！

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄くても服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

© 少年写真新聞社 2020

<就学援助対象の保護者の方へ>

就学援助制度における医療券が毎年健康診断が終わり夏頃に配布されておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策で健康診断が後期からはじまったため、まだ配布されておられません。

今後、健診結果の返却をおこなっていきますが、対象疾病（トラコーマ及び結膜炎、中耳炎、慢性副鼻腔炎及びアデノイド、う歯）の治療で、医療券発行前に受診される場合は、領収書の保管をよろしくお願い致します。領収書の提出で給付を受けることができます。よろしくお願い致します。