



令和4年11月8日 No.9 尾道市立高見小学校 保健室

ちょうせつじょうず “調節上手さん”の ふうそう 〇×クイズ

さいきん 最近, 1日の気温差が激しくなってきました。そんな季節によい服装について, 〇×クイズ! 何問正解できるかな?

① 体を冷やさないためには, 下着を着たほうがよい。

② 寒い日は, ぶ厚い服を1枚着たほうがよい。

③ 登校中は動くときと苦しいので, 首や手首がゆったりしたジャンパーを着るとよい。



※答えは裏面にあります。



きょう なん ひ 今日は何の日?

11月12日は「皮膚の日」

皮膚とは, 肌のことです。空気がかわくこの時期は, 肌がカサカサしたり, かゆくなったりと乾燥肌が気になります。最近, ささくれができていて人をよく見かけます。お風呂上がりには保湿クリームをぬり, 乾燥を防ぎましょう。



11月26日は「いい風呂の日」

いつもシャワーだけで終わっている人はいませんか? お風呂につかると「つかれの回復」「ストレスがやわらぐ」「ぐっすりねむれる」などいいことがたくさんあります。体を温めることで, 免疫力が上がり風邪を引きにくくなります。



たいちょうかんり しょうぶ 体調管理も勝負のうち!

~マラソン記録会の練習が始まります!~



あさ けんこうかんさつ 朝の健康観察チェック

1. 体温をはかり。

2. お家の人といっしょに健康観察をしましょう。

①ぐっすりねむれましたか? 	②朝ごはんは食べましたか? 	③体温ははかりましたか?
④うんちをしましたか? ※うんちをしていないと, 走っているときにおなかがい痛くなる場合があります。 	⑤運動できないようなけがをしていませんか? 	⑥頭やおなか, 耳や目や鼻など, 痛いところはありませんか?

保護者の皆様へ (お願い)

健康観察カードに追加項目があります!

毎朝の健康チェックにご協力いただき, ありがとうございます。マラソン練習の参加の有無について記入欄を追加しておりますので, 記入をお願いします。

※保護者の方のサインを忘れずお願いします。

早めの受診をお願いします!

1日の気温差が激しく, 体調を崩しやすい時期になりました。体調不良での欠席や保健室に来室する児童が少しずつ増え, 毎朝の健康観察で同じ体調不良の症状が長く続いている児童もいます。今年は, コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。感染症に罹患していたり, 放置することで症状が悪化したりすることがあります。発熱や風邪症状がある場合は, 早めの病院受診をお願いします。

記入例

日付	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	
体温	℃	℃	℃	
体調不良の有無	咳	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	鼻水	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	のどの痛み	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	頭痛	なし・あり	なし・あり	なし・あり
その他			1	
家族等の有無	症状	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	詳細			
マラソン練習について		走る 見学する	走る 見学する	
見学の理由			喘息のため	
サイン	尾道	尾道	尾道	

ちょうせつじょうず 調節上手さんの ぶくそう 服装 ○×クイズ ことば 答え

- ① ○ したぎ ぎ からだ ひ 下着を着て、体を冷やさないことが大切。
- ② × あつ ぶく まい き ぶん なんまい かさ ほう くうき そう ぶ厚い服を1枚着るより、うすめの服を何枚か重ねる方が、空気の層ができて
あたた 温かくなり、きおん あ 気温に合わせてぬいだり着たりしやすい。
- ③ × くび くび てくび あしくび ひ ぜんしん ひ 3つの首(首・手首・足首)を冷やすと全身が冷えてしまうので、3つの首を
ぴったりとおおえるもの えら 物を選ぼう。