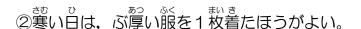
ほけんだより

令和4年11月8日 No.9 尾道市立高見小学校 保健室

*調節上手さん。の服装○×クイス

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。





③登校中は動くと苦しいので、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。



まった。 会日は何の日?

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。 最近は、ささくれができている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。



保護者の皆様へ(お願い)



建康観察カードに追加項目があります!

記入例

ため

尾道

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。

日付		11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
たいまん 体温		°C	ů.	ů
体調不良の有無	te O亥	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	はなみず 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
	ずつ5 頭痛	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	そ の他			
有無 体調不良の 家族等の	しょうじょう 症状	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	しょうきい 詳細			
************************************			走る 見学する	走る 見学する
ى ئى ئا	けんがく 9 tp 5 見学の理由			喘息の

サイン

まょうせっじょうず 調節上手さんの服装○×クイズ 答え

- ① 下着を着て, 体を冷やさないことが大切。
- ② x 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 温かくなり、気温に合わせてぬいだり着たりしやすい。
- ③ × 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物を選ぼう。