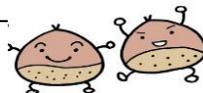


# ほけんだより11月

北区立王子第一小学校  
令和3年11月4日  
保健室



11月の健康目標

いふく ちょうせつ  
**衣服を調節しよう**



最近、寒くなったり、暑くなったりする日もあり、どのような服がよいか、迷ってしまいますね。

これからも、コロナ対策で、常時窓を開けていますので、特に寒い日などは、教室でも寒く感じることもあると思います。教室で着る上着を持ってきました。コート類や腕が動かしにくいものでないものがよいです。そして、下着は必ず着ましょう。服と服との間に空気の層ができて暖かくなります。

朝はとても寒いので、つい厚着をして登校すると、外遊びなどで体を動かしたとき、とても暑くなり、汗をかいてしまいます。上手に、脱ぎ着ができるものを、ご家庭で相談しましょう。

長すぎる「そで」…まくりあげても落ちてしまい、手洗いが不便だったり、引っかかって勉強のじやまになる場合もあります。



**衣服の点検もお願いします**

ウエストゴムの調整…おなかがいたい理由に、ゴムがきついからという例が何回かありました。ズボン、スカートの調節がきかないタイプの場合は、一度、確認するとよいです。

## おなかがいたい、といった 来室がふえてきました

近頃、保健室に来る理由が「おなかがいたい」といったことが多いように感じます。聞くと、げりをしていたり、便がやわらかかったりしているようです。寒くなってきたからかもしれませんが、これから、ノロウイルスなどがはやる季節でもあります。おなかの調子が悪く、嘔吐したり、げりをしたりする原因の一つにノロウイルスなどの「感染性胃腸炎」がありますが、これはアルコール消毒は効果がありません。今はどこでも、アルコール消毒を行っているところが多くなっているため「せっけんによる手洗い」がないがしろになっているのではと心配しています。せっけんによる手洗いがメインで、アルコール消毒は、補助的に使用するのがよいと思います。

また、おなかの調子が悪い時は、胃腸に負担がかかる食べ物をさけるなどして、おなかにやさしい食べ物で調整してみてください。



トイレのあとは、  
せっけんで  
てあらい!

ノロウイルスには、アルコールはききません。



11月8日は、「いいは」の日です。  
歯みがきしっかり  
できていますか?

コロナウイルス感染者が減ってはいますが、引き続き、次のことを忘れずに。

**マスク・手洗い・体温チェック**