

ほけんだより 11月

北区立王子第一小学校
令和6年11月7日
保健室

今年（ことし）は10月（がつ）に入（はい）ってから、日中（ひちゅう）は少し汗（あせ）ばむような日（ひ）が多（おほ）かったですが、ここ数日（すうじつ）でだんだん（だんだん）と涼（すず）しい日（ひ）が増えて（あ）りましたね。冬（ふゆ）に向（むか）う前（まえ）のこの季節（きせつ）は、朝晩（あさばん）と昼間（ひるま）や、日ごと（ひごと）の寒暖差（かんだんさ）が大（おほ）きい時期（じき）です。その日（ひ）の気候（きこう）や気温（きおん）にあ（あ）わせて、衣服（いふく）を上手（じょうず）に調整（てんせい）し、元氣（げんき）に過（す）ごせるようにしましょ。また、先月（せんげつ）に続（つづ）いて、風邪（かぜ）や伝染性（でんせんせい）紅斑（こうはん）、マイコプラズマ（マイコプラズマ）などの感染症（かんせんしょう）も流行（りゅうこう）しています。今月（こんげつ）は音楽会（おんがくかい）もあります。本番（ほんばん）を皆（みな）で元氣（げんき）に迎（むか）えられるよう、手洗（てあら）いとかい（てあら）などの感染症（かんせんしょう）対策（たいさく）も忘（わす）れないようにしましょ。

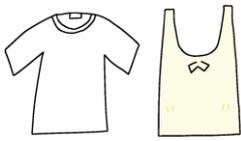
11月の健康目標

衣服（いふく）を
調整（てんせい）しよう

最近（さいきん）の皆（みな）さんの登校時（とうこうじ）の様（よう）子は、半袖（はんそで）や半ズボン（はんずぼん）で登校（とうこう）している児童（じどう）も、長袖（ながそで）や厚手（あつて）の上着（うわぎ）を着（き）ている児童（じどう）も様々（さまざま）です。寒暖（かんだん）の感じ方（かんじかた）は人（ひと）それぞれ（それぞれ）ですが、その時（とき）の気温（きおん）にあ（あ）った衣服（いふく）で過（す）ごすことは、季節（きせつ）の変わり目（かわりめ）で気温差（きおんさ）の大（おほ）きいこの時期（じき）、体調管理（たいちょうかんり）のポイント（ポイント）になります。衣服（いふく）には種類（しゅるい）によって役割（やくわり）があり、上手（じょうず）に組み合（あ）わせることで、体（からだ）の健康（けんこう）を守（まも）ることにつなが（つな）がります。

◎ 主な衣服の役割・・・

下着



体（からだ）から出（で）る汗（あせ）やよごれ（よごれ）を吸（き）取（と）りて皮（かわ）ふを清潔（せいけつ）に保（たも）ち、保温（ほおんこうか）効果（こうか）を高（たか）めます。

シャツ・ブラウス



身（み）だしなみ（しなみ）を整（ととの）え、保温（ほおんこうか）効果（こうか）を高（たか）めます。

セーター・カーディガン



暖（あたた）かい空（くう）気（き）をた（た）めること（こと）がで（で）き、寒（さむ）い日（ひ）に適（あ）っています。

コート・ジャンパー



風（かぜ）を通（とお）しにくく、内（うち）側（がわ）の暖（あたた）かさ（かさ）を保（たも）ちます。

◎ 秋～冬に適した服装は？

暖かいと感じる室内にいる時



例（れい） 下着（したぎ）
+ シャツ・ブラウス

少し寒く感じる室内にいる時



例（れい） 下着（したぎ）
+ シャツ・ブラウス
+ セーター・カーディガン

外に出る時（冬の晴れた日）



例（れい） 下着（したぎ）
+ シャツ・ブラウス
+ セーター・カーディガン
+ コート・ジャンパー

外に出る時（風の強い日やとくに寒い日）



例（れい） 下着（したぎ） + マフラー
+ 手ぶくろ
+ シャツ・ブラウス
+ セーター・カーディガン
+ コート・ジャンパー

衣服（いふく）を重（おも）く着（き）るこ（こ）とで、空（く）気（き）の層（そう）がた（た）ま（た）り、暖（あたた）か（か）く過（す）ぎ（ぎ）し（し）よ（よ）が（が）た（た）ま（た）ま（ま）る（る）。朝晩（あさばん）と日中（ひちゅう）で気（き）温（ん）差（さ）のあ（あ）る（る）日（ひ）は脱（は）き（き）着（き）て（て）い（い）る（る）服（ふく）を（を）選（え）び（び）な（な）く、自（みづか）ら（ら）で（で）調（てん）節（せつ）で（で）き（き）る（る）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。

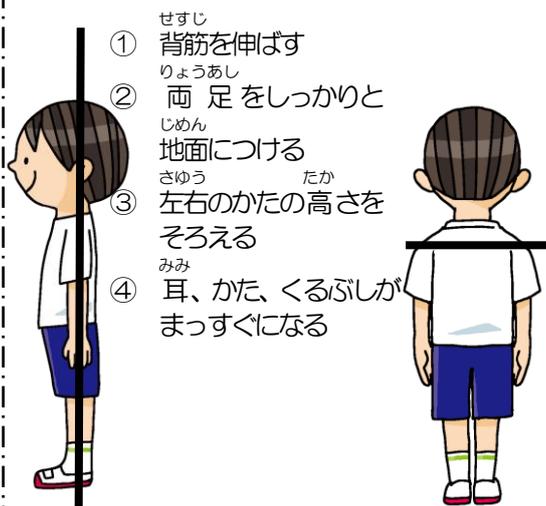
11月は、いい〇〇の日がたくさん

今月は語呂合わせにすると様々ないい〇〇の日が詰まっています。その中でも、皆さんの健康に関わる日についてまとめてみました。他にもいい〇〇の日がたくさんあるので、気になった人は調べてみてくださいね。

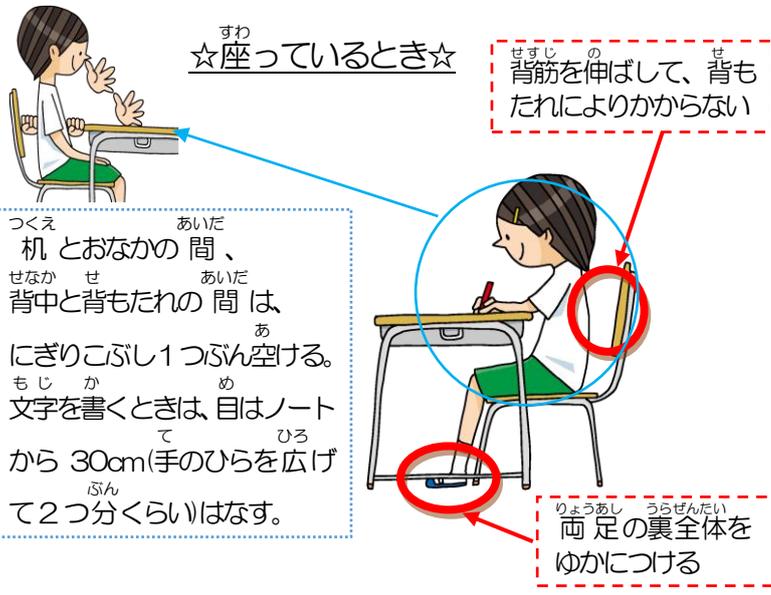
11月1日は、いい姿勢の日

「1」という数字が、背筋をピンと伸ばした姿に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。立っているときと座っているときの良い姿勢を確認しましょう。

☆立っているとき☆



☆座っているとき☆



11月8日は、いい(11)歯(8)の日

「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いが込められ制定されたのが「いい歯の日」です。

今年の5月に実施した歯科健診から約半年が経ちましたね。歯科健診の翌月、6月の保健日より、歯みがき上手になるためのポイントを紹介しましたが、覚えていますか。歯や口の健康は全身の健康へとつながっているため、この機会にみがき方を再確認しましょう。※受診勧告書を受け取って、まだ受診のすんでいない人は、早めに受診しましょう。

11月12日は、いい(11)皮(12)の日

冬になると空気が冷たく乾燥していますね。この時期は、空気と同じように皆さんの身体も乾燥しやすい時期になります。お肌にかゆみを感じた時には保湿クリームを塗ってきましょう。

～ご挨拶～

11月13日より、産休・育休でお休みをいただきます。王一小の子どもたちは、保健室に来た時や、校内ですれ違った時に、「先生、おなかが大きくなったね!」「がんばってください!」と、優しい言葉をたくさんかけてくれました。

本校に赴任して約2年半、保護者の皆様にはたくさんのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。現在、産休育休代替の先生の勤務も開始しております。引き続き、よろしくお願いいたします。

王一小養護教諭

