

ほけんだよ11月

No.11
2020.10.30
野畑小学校
ほけんしつ

学校の桜の木も赤や黄色に色づいてきてすっかり秋になりました。
朝や夜は寒いと感じる日も多いですね。一日の気温差が大きいこの時期は、体調をくずしやすいです。
早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、元気にすごせるようにしましょう。
手洗い・うがいがいもしっかりしましょう。

マスクと健康観察カードを
毎日忘れずにね



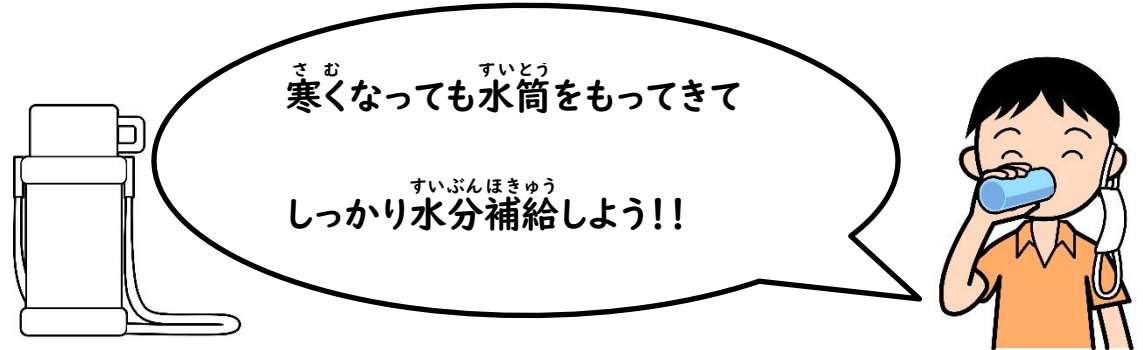
～おうちの方へ～

朝夕の寒暖差が大きく季節の変わりめで、かぜ症状や疲れのたまっている人が増えてきています。衣服の調整や規則正しい生活等、ご家庭でも心がけてください。
また、引き続き朝の健康観察と健康観察カードの記入をお願いします。かぜ症状や体調が悪い場合、前日に発熱した時などは無理をせず、家庭で休養してください。
家族が発熱やかぜ症状がある場合は出席停止となります。登校をひかえてください。
感染予防拡大のため「学校保健安全法第19条」に基づくものです。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

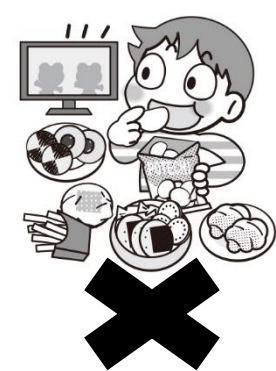


寒くても水分補給は大事!!

- 秋や冬でも水分不足がおこるキケンがあるのです。なぜなら・・・
- ①皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発します。
 - ②夏よりものどがかわいていると感じにくいので、水分をとる機会が減りがちです。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが体の中に入りやすくなります。



歯科検診でむし歯があって、
まだ歯医者さんにいっていない
人は早めにみてもらおう。



おやつの量や内容、食べる時間
など自分の生活をふりかえって、
気をつけてみよう!!