ほけんだより 11月

令和3（2021）年度　11月
桜井谷小学校　ほけんしつ

季節が秋から冬に変わる11月になりました。朝、登校している時の空気も冷たくなってきましたね。季節の変化をたくさん見つけられると思います。また、11月には、姿勢（1日）、歯（8日）空気（9日）、皮ふ（12日）…と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。体のことで「そういえば…なぜ？」と疑問がある人は、保健室に聞きに来てくださいね！

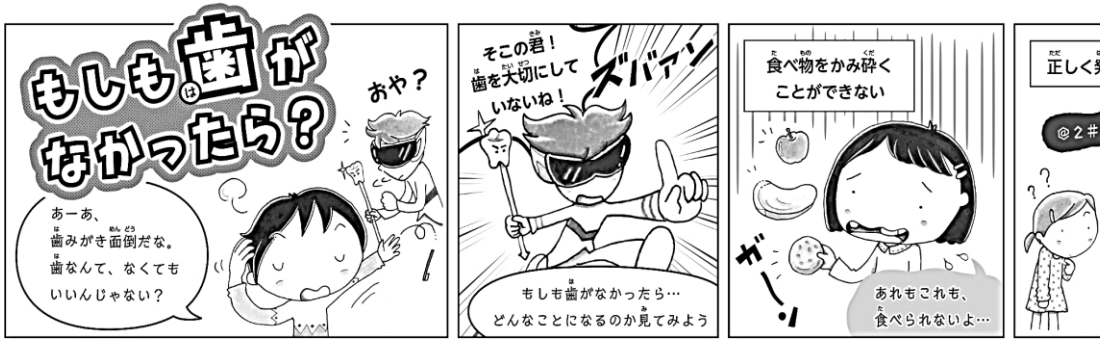
水道の水も冷たくて手洗いが嫌だな…とささっと水だけで洗っておしまい！になっていませんか？自分の体を守る1番の方法は手洗いです。しっかり石けんをつけて洗いましょう！

桜井谷小学校のみんながかんがえたくふう

保健室前の掲示板に10月は「こどもが考えた気持ちを楽にする23のくふう」を掲示しました。桜井谷小学校のみんなが考えたくふうを紹介します。

・おかあさんにぎゅうをする　・空気を10回すう
・おやつをこっそり食べる　・お布団の中でゲームをする
・寝る　・好きな本をたくさん読む　など…

みなさんもこころがしんどくなった時に「自分ならどうするか」を考えてみましょう！



こんな姿勢していませんか？

げんき☆クイズ

使うと歯が寒くなるものなんだ？

ヒント 文房具だよ

答え：ハサミ（歯がさむ～）

○○の正しい切り方は？

Q さて、私は誰？

私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのにって？いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方　両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

× NGの切り方　両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

おうちの方へ

11月になり寒くなってきました。10月中旬からおなかが痛いお子さんや寒くて湯たんぽを借りに来るお子さんが増えています。コロナウイルスのほかにもインフルエンザなどの感染症予防のために、窓を開け換気をしています。そのため教室が寒くなるのでイスに置く座布団やひざ掛けを持ってきても構いません。寒さ対策と感染症対策を同時に行うことになりますのでご協力よろしくお願いします。