

ほけんをより11月

令和6年(2024年)11月5日(火) 豊中市立少路小学校 保健室

2日にわたった運動会も終わり、ほっと一息ついているころでしょうか。当日は大雨になってしまいましたが、そんな中でも一生けんめいおどるみなさんのキラキラした姿に感動しました。大きなけがもなく無事に終えることができ、先生もほっとしています。

ここからまた気持ちを切りかえて、2学期後半戦も元気にすごしましょう！



11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



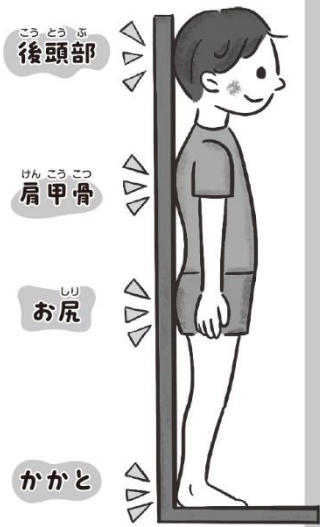
換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



家を出る前にチェック！



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

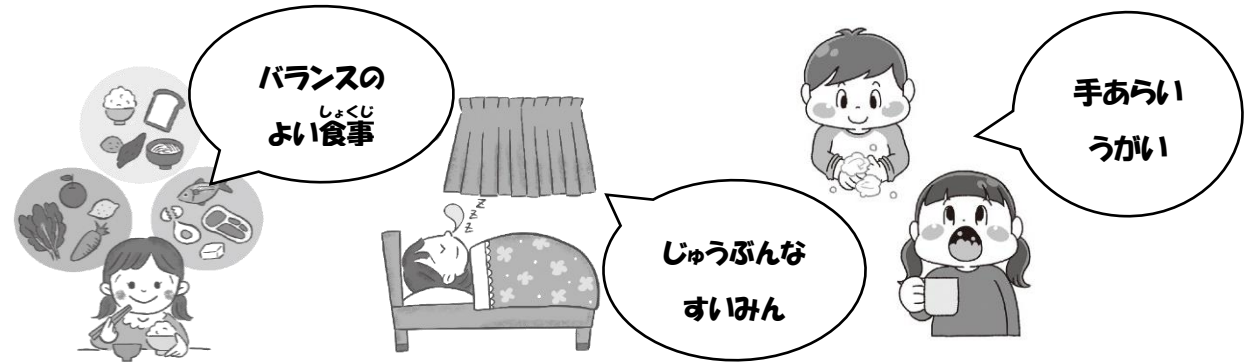


当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

最近急に寒くなり、体調をくずしやすい季節になりました。少路小学校でも学校に在る間に熱が出たり、しんどくなったりする人が増えています。

まずは、体調をくずさないようにしっかりと予防することが大事！そして毎日、自分の体調を自分でチェックして、いつもと変わったところはないか、おかしいところはないか、早めに気づけるようにしましょう。

※体調がわるいかも？と感じた日は、休み時間は外であそばず、あたたかい場所でゆっくりとすごしましょう！！！！



発熱や体調不良などで早退する場合、保護者の方のお迎えが必要です。その際、学校から連絡を差し上げますので、ご家庭のご都合もあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。原則、体温 37.5°C 以上は早退、熱がなくてもお子さまの体調次第で早退のご相談をさせていただく場合があります。