

11月のほけんだより

諏訪小学校 保健室

冬の初め、11月頃の穏やかなお天気のいい日を「小春日和」といいます。すわっこくんちフェスティバ

ル本番も小春日和になるといいですね。練習の成果が発揮されるように十分な休養と栄養をとって本番にのぞんでくださいね。

カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を書き出そう

1 に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、
4 つめの**ポイント** が出てくるよ

ポイント1

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント3

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

4 つめの**ポイント** は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

大切なのは 振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。





11月の保健行事

- 11月 8日（火）視力測定 6年生
- 11月 9日（水）視力測定 5年生
- 11月 10日（木）就学時検診（来年度新1年生対象）
- 11月 11日（金）学校保健委員会講話 3、4、5、6年生
- 11月 14日（月）歯科検診 ブラッシング指導 2、4、6年生
- 11月 15日（火）視力測定 4年生
- 11月 16日（水）視力測定 2年生 保健集会
- 11月 17日（木）視力測定 3年生
- 11月 18日（金）視力測定 1年生
- 11月 22日（火）歯科検診 ブラッシング指導 1、3、5年生

※コロナ禍で中止をしていた秋の歯科検診とブラッシング指導を再開します。歯科検診後、必要なお子さまには歯科衛生士よりブラッシング指導をしてもらいます。全員歯ブラシと歯ブラシコップの準備をお願いします。



【片頭痛】

ズキン、ズキンと拍動するような強い痛みが頭の片側や両側にある。吐き気を伴うこともある

原因

不規則な食事、不規則な睡眠、カフェインの不規則摂取、ストレス

予防

寝不足や寝すぎをせずに規則正しい食生活をする
ストレスをためこまない

対処法

暗い静かな部屋で休む
痛む部分を氷などで冷やす

※グューッと頭全体を締め付けられるような痛みの際は緊張型の頭痛の可能性が高いです。その時は冷やすではなく背筋などを温めると効果があると言われています。

いずれにしても痛みが続くときは病院で診てもらってください。