

とほけんだより 11月

令和 4年 10月31日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

11月の健康目標 寒さに負けない体をつくろう

11月には、健康な生活を見直す「いい日」がたくさんあります。11/8は「いい歯の日」、11/9は「いい空気で換気の日」、11/26は「いい風呂の日」と、たくさんの健康に関する日を設定されています。だんだんと季節が冬に向かうこの時期だからこそ、生活を見直し、健康に過ごしていくことが大切です。11月17～19日の学芸会に向け、練習も本格的に始まっています。本番でみなさんの力が発揮できるように、より一層体調管理に気をつけていきましょう。みなさんの輝く姿を楽しみにしています。

11月の保健行事

日付	項目	対象者
8日(火)	秋の歯科検診	1・2・3年
29日(火)	脊柱側弯症検査	5年生・6年生の対象者

※脊柱側弯症検査について

- ・後日詳しい用紙をお配りします。
- ・欠席した場合は後日、保護者同伴で欠席者検診を受診してください(日時・会場未定)。

保護者の皆様へ

○秋の歯科検診について

10月28日・11月8日に秋の歯科検診を行います。結果は健康カードの「**臨時健康診断の記録**」の欄に記入し、返却します。ご確認のうえ、保護者印またはサインを記入し、学校にお返しく下さい。また、異常があった場合は別紙で「秋の歯科健康診断結果のお知らせ」も配布しています。

うんちは体からのメッセージ

私たちは、毎日食することと排せつをすることを繰り返しています。体に「取り入れる」と「不要なものを排せつする」はひとまとまりであり、切り離せません。日によってうんちのにおいや色、形、かたさ、量はちがいます。食べたものや生活の仕方、体調などが関わっている証拠です。毎日、自分のうんちを観察することも自分でおこなう体調管理のひとつです。うんちは朝に出る人もいれば、お昼、夜に出る人もいます。毎日、決まった時間に出ていることも、整った生活リズムには大切なことです。



いいうんちって?

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る

いいうんちを出すために

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかり取る
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる



いつもハンカチ、ティッシュ持っていますか?

手を洗ってもふくハンカチが無い。そんな児童を保健室でも見かけます。ハンカチやティッシュを持っていなかったことで、困ったことはないですか?ハンカチは手洗い後に水をふきとるためはもちろん、色々な場面で役に立ちます。毎日、清潔なハンカチや、ティッシュを持ち歩くようにしましょう。

ハンカチはなぜ必要?

ぬれたままの手は雑菌が付きやすいので、自然乾燥はせつかくの手洗いがムダになってしまいます。ましてや服でふいたり、髪の毛をセットしたりするのはもったいのほか。多くの雑菌が手に付着することになる上に、見ている人に不衛生な印象を与えてしまいます。身だしなみチェックとして家を出る前にハンカチを持っているか確認しましょう。そして手洗い後はハンカチで手をふくことを心がけましょう。

ハンカチの役割

- ☆手を洗ったあとに水をふき取る
- ☆汗をかいたときに汗をふく
- ☆緊急時にほこりや煙から、鼻や口を守る
- ☆けがをした時に、止血をする

