

ほけんだより 11月号

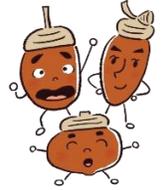


令和6年11月1日 藤井寺市立藤井寺南小学校

日が落ちるのが早くなり、ようやく秋らしくなってきました。先月は運動会練習の疲れもあり、しんどくなって保健室に来る人がたくさんいました。保健室で話を聞いていると、ねる時間が遅い人が多く、中には日付が変わってから寝ている人もいました。涼しくなってくると、かぜをひく人も増えてきます。夜は早めにねて、疲れをためないようにしましょう。



11月の保健行事



	学年	日付	注意事項
修学旅行前 健康相談	6年	11/12(火)	希望者のみ実施します。(希望調査は10月下旬に配付済み) 保護者の方に来校していただき、学校医の先生、校長、養護教諭が話をうかがいます。
脊柱二次 検診	対象者 のみ	11/19(火)	対象の人には個別にお知らせします。 藤井寺市役所で行います。(学校より引率します) 当日は着脱しやすい服装で登校してください。



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



かぜがはやる季節です ^{げんき}元気 ^{からだ}な ^{つく}体を作ろう



よく寝る

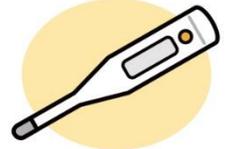


バランスのよい食事



外で元気に遊ぶ

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



あてはまるものがあつたら風邪かもしれません。かぜ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。

知っているかな? ^{せき}咳エチケット

咳やくしゃみがでるときは...



ハンカチやティッシュでおおう



服のそででおおう



咳やくしゃみをしたら手を洗う