

# ほけんだより



保護者のみなさま  
東栄小  
令和4年11月1日

## ■ 緩めずに！感染対策。

秋から冬にかけて葉の色が変わり、葉を落とします。木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通りに蒸発させていると、水分不足になります。それを防ぐために、葉を落とすそうです。木々も冬支度を始めています。

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されます。今まで同様に感染対策を緩めず過ごしていきたいと思います。



## 乾燥3兄弟。乾燥に気をつけましょう。

### 鼻や喉が乾きます

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たく乾燥した空気が増えていきます。

マスクで鼻や口を覆い、鼻や喉を暖かく、しめった状態に保ちましょう。

### 皮膚が乾きます

“しもやけ”や“あかぎれ”などの皮膚のトラブルには、保湿クリームがお勧めです。

ただし、症状がひどい時は、お医者さんに相談しましょう。

### 部屋の中が乾きます

エアコンやストーブで暖めることで、部屋の空気が乾燥します。

使用時には、濡れた洗濯物を一緒に干したり、加湿器を使用したりして、部屋が乾燥しないようにしましょう。

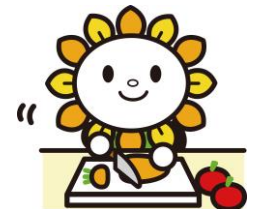
## ■ 「令和4年度健康朝食メニュー」を募集します！

「あさひ健康マイスター チャレンジ対象事業」である「令和4年度健康朝食メニュー」の応募時期がきました。今年度のテーマは、「簡単！野菜もプラス！朝ごはん～元気のスイッチを入れよう～」です。

東栄小で毎学期行っている健康週間で、週間中に野菜や果物を朝食に取り入れた朝食を毎日食べてきた児童は69%でした。段々と増えている傾向にあります。

日ごろは、時短を意識しながらもバランスを考えた朝食を用意されていると思います。そんな日頃の朝食をぜひ紹介してください。応募された方全員には、尾張旭市のイメージキャラクターであるあさびーグッズが参加賞としてもらえます。

応募期間は令和4年11月15日(火)から令和5年1月6日(金)です。担任へ提出してください(応募用紙は学校から配付します)。



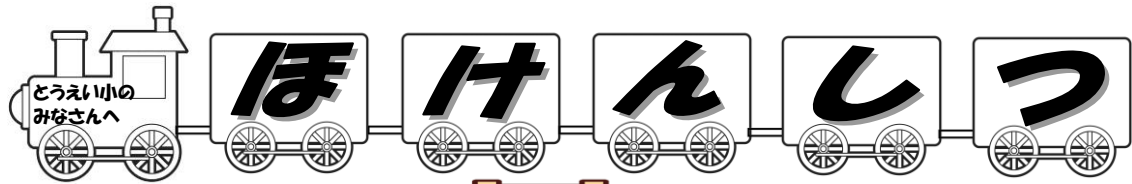
## ■ 4年生の希望者を対象に色覚検査を行います。

尾張旭市では小学4年生と中学1年生の希望者を対象に、学校で色覚検査を行っています。4年生のみなさんには、色覚検査の申し込み用紙を配付しました。希望される方は申し込み用紙を担任に提出してください。検査は11月に行います。

## ■ 寒くなってきましたが、水筒を毎日持たせてください。

空気が乾燥するようになってきました。のどが痛くなったり、違和感を感じたりして保健室に来る児童もいます。水筒のお茶やお水や白湯など水分をとることで、一時的ではありますが和らぎます。寒くなってきましたが、毎日水筒を持たせてください。





11月 ほけんもくひょう  
しせい いしき  
よい姿勢を意識しよう



あなたは、じゅぎょう<sup>ちゅう</sup>中にどんなしせいをしていますか？<sup>した</sup>下の絵で「やっている。」<sup>え</sup>と思う絵に○をつけましょう。

ふんぞりかえる



ほおづえをつく



あごがつくえのうえ



あしをくむ



つくえからはなれてる



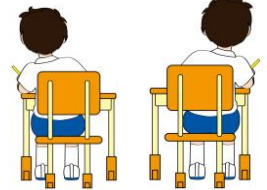
あしがまえに出る<sup>で</sup>



からだ<sup>から</sup>のむきがななめ



からだ<sup>から</sup>がかたむく



<1つでも○がついた人は、しせいがよくありません。>

よくないしせいを<sup>つづ</sup>続けていると・・・

《<sup>ない</sup>内<sup>い</sup>ぞう(胃、<sup>ちよう</sup>腸、<sup>はい</sup>肺など)がおしつぶされる》

↓↓↓

- ・呼吸<sup>こきゅう</sup>がしづらく、さんそが脳<sup>のう</sup>へいきわたらず、<sup>しゅうちゅう</sup>集中できなくなる。
- ・胃や腸<sup>い ちよう</sup>のはたらきがわるくなり、うんち<sup>で</sup>が出なくなったり、太<sup>ふと</sup>ったりする。

《<sup>ち</sup>血のめぐりがわるくなる》

↓↓↓

- ・からだ<sup>からだ</sup>が冷え<sup>ひ</sup>性<sup>しょう</sup>になりやすい。
- ・ぐっすりねむれなくなる。

《<sup>からだ</sup>体のいろいろなところにふたん<sup>ふと</sup>がかかる》

↓↓↓

- ・かた<sup>かた</sup>がこったり、こしがいたくなったりする。

