

ほけんだより

# スマイル



仙台市立八木山小学校・保健室  
令和3年11月2日(火)

晴れていても気温は低かったり、突然雨が降り出したりと、天候の変化に教室では暖房を使用する日もあります。室外と室内では5度以上の気温差があります。校庭で遊んでいる子供たちの中には、半袖姿の人もいます。遊んだ後が少し心配です。寒いと感じたときには、すぐ上着を着るようにしましょう。

いよいよ学習発表会です。このところ、風邪症状による欠席が増えていきます。季節性のインフルエンザも流行する季節です。改めて、感染症予防を確認しましょう。マスクの着用、手洗い、密を避ける、換気と加湿にも注意をしていきましょう。

※各教室に暖房が入り加湿,換気を行います。

室温は20℃、湿度は50～60%が適切とされています。

## 毎朝の体温測定をお願い

健康チェックカードを紛失してしまわないように、工夫しているご家庭もあります。①クリアケースに入れてクリップでとめる。②ビニール袋に入れてひもでさげる。③予備のマスクケースに入れておく。

体調を知るための大切なカードですので、「なくさない・忘れない」をどうぞよろしくお願いいたします。冬休み中のチェックカードは12月、1月と月をまたぐので「冬休み中のみのカード」を別に配付する予定です。



## インフルエンザ予防接種！！

医療機関の窓口には予防接種のお知らせが案内されてます。保健室でも「1回目の接種をしました」という声を聞きました。受ける際は医療機関に院内の状況をお聞きになり予約されるとよいでしょう。子供は2回接種になりますので、その期間中は体調を崩さぬよう気を付けましょう。(免疫ができるまでに3週間前後かかります。有効期間は約3か月とされています)

## 脊柱側弯症検査5年11月19日(金) 8:50～

背中が見れるように服装は、男子は上半身裸、女子は上半身素肌の上に家庭科で作ったエプロンをして上着を着ます。下は男女共、膝が見えるように、体育着の半ズボンとなります。

検査日に忘れることがないように、前日には準備しましょう。



## よい姿勢で生活しよう！！

秋の発育測定で「よい姿勢」で身長，体重を測定しました。よい姿勢は，立っているときも座っているときも，背骨(26個)をぴーんと伸ばすように意識します。みんな，声を掛けると全員，しゃきっとよい姿勢ができます。学習するときも「脳」にたくさんの血液が流れるように「よい姿勢」はとても大切です。寒くなるこれからの時期は身体を縮こませ気味になります。普段から「よい姿勢」を意識して生活しましょう。



## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

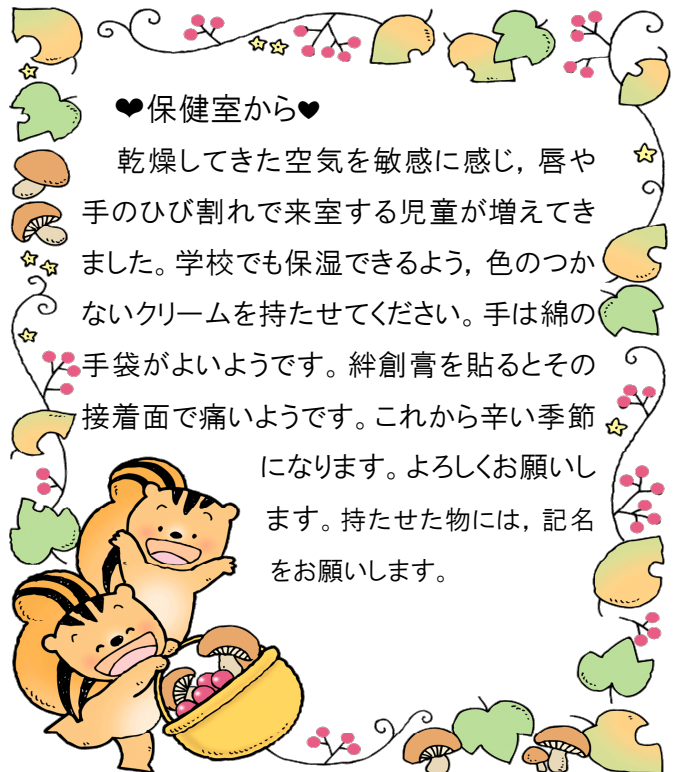
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

## 男子トイレに注目！！

小便器の周りにおしっこがもれていることがあります。びちゃびちゃで次の人が使えません。そこで，小便器に★印のシールを貼りました。そこを目標にしましょう。立つ位置も大切です。小便器から離れずに立ちましょう。みんなが気持ちよく使えるように，自分の立つ位置を一度考えてみてください。

11月10日は「トイレの日」汚してしまったときは，ペーパーで拭きましょう。きれいに使って，気持ちいいトイレにしよう！！



♥保健室から♥

乾燥してきた空気を敏感に感じ，唇や手のひび割れで来室する児童が増えてきました。学校でも保湿できるように，色のつかないクリームを持たせてください。手は綿の手袋がよいようです。絆創膏を貼るとその接着面で痛いようです。これから辛い季節になります。よろしく願いします。持たせた物には，記名をお願いします。