

ほりんだより11月

川口市立十二月田小学校 保健室
平成30年11月2日 発行

11月は実りの秋です。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る時期です。28日(水)には持久走大会があります。一人一人が目標をもって取り組み、その頑張りも実ることを願っています。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて精一杯力を発揮してくださいね。



持久走大会にむけて

サイズが合っていないくつを履いていませんか? くつがケガの原因になることもあります。自分の足元を早めにチェックしておきましょう。



くつひもはほどけていませんか? ちぎれそうになっていませんか?

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか? きつくないですか?

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか?



くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか?

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

○おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

朝・夕の寒暖差で体調を崩す人が増えていきます。脱ぎ着できる服装で登校しましょう。

体温調節のできる



服装をしよう



11月8日「いいはの日」

かむとこんなにいいことがあるよ！

消化を助ける！

よくかむことで、食べ物を消化しやすくなり、体への負担を減らします。



味がよくわかる！

私たちには「味覚」と呼ばれるものがあり、食べ物を大きく5つの味で感じることができます。ちなみに最も味覚がいい動物はナマズで、人間の20倍もおいしいそうです。



保健室からのお知らせ

児童保健委員会による「いいはの日」の取り組みがあります。楽しみにしててくださいね。



食べ過ぎを防ぐ！

よくかむことで、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。



表情が豊かになる！

よくかむと口の周りの筋肉（表情筋）が鍛えられ、表情が豊かになります。



せきエチケット

マスクを正しくつけよう



鼻と口がしっかり隠れるようにつけましょう。



マスクがない時は腕で口を覆ったり、人のいない方を向いたりしましょう。

