



運動会、みなさんのがんばりに感動しました！運動がとくいな人もいれば、苦手な人もいます。がんばった自分をほめてくださいね。お休みの日や家では好きなことをしてリラックスする時間をつくるのもいいですね。

日中はすごしやすいですが、朝晩は寒さを感じるようになりました。寒くなり空気が乾燥するとかぜなどの病気にかかりやすくなります。今月のほけんだよりをよく読んで、かぜを予防し、元気にすごせるようにしましょう！

藤沢市で9～10月にかけてマイコプラズマ感染症が流行しているとの報告がありました(10/24付)。マイコプラズマ感染症は発熱後の長引く咳が特徴で、症状が改善するまで出席停止です。疑わしい症状がある場合には受診をお願いいたします。

11月の保健目標 かぜを予防しよう



**くしゃみやせきを
手で押さえない子！**

おかげで他の子のところまで
飛んでいけるんだ～

手を洗わない子！

家に帰ったときや、
ごはんの前に洗わない子が
特にスキ！

**窓を閉め切った
部屋にいる子！**

外に追い出されず、一緒に
いられてしあわせだな～

夜ふかしをする子！

寝不足の子はめんえき力がない
から、すぐに友だちになれるよ

**人ごみの中に
よく行く子！**

仲良くなるチャンスが
いっぱいあるよ



病気にならない(ウイルスくん嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな？

こたえはうらを見てね



かぜにかからない、かぜを広げないためには？



手洗い

外から帰ったときやトイレの
後、食事の前



窓をあけて換気をする

空気中のウイルスを外
に追いだそう！



せきエチケット



せきやくしゃみが出る人はマスクをしよう！
とっさにせきやくしゃみが出そうなときはティッシュや
服のそででおさえよう！

めんえき力（ウイルスから自分の体を守る力）を高める そのためには・・・



規則正しい生活

- 早寝早起き
- 朝ご飯をしっかりと食べる

体を温める

- 運動をする
- お風呂にゆっくりつかる
- 温かい食べ物を食べる
- 温かい飲み物を飲む



11月の保健行事

11/20 (水) 13:10～ けやき級 宿泊前検診

11/27 (水) 保健朝会 けがの予防について (保健委員会のとりくみの発表)

保護者の皆様へ

日頃より学校保健教育活動にご協力いただきありがとうございます。

気温や湿度が下がり、風邪などの感染症が流行しやすい時期となりました。

登校前には「朝の健康チェック」を参考に**お子様の体調を確認**していただくようお願いします。

体調不良の場合には無理をせず休養し、症状が続く場合は病院の受診をお願いいたします。

～ 朝の健康チェック ～

◆以下の症状で当てはまるものはありますか？

- 発熱
- 倦怠感（体のだるさ）
- 頭痛
- 食欲がない
- 咳、のどの痛み
- 腹痛や下痢、嘔吐

