

ほけんだより 11月

藤沢市立天神小学校
保健室
2023.11.

運動会が無事に終わりました。久しぶりにお客さんがたくさん入った開催に、子どもたちは、練習もたくさん頑張っていましたし、当日は緊張感がひしひしと伝わってきました。だいぶ疲れもたまってきたと思います。また、1日の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期です。市内では2学期に入ってからずっと学級閉鎖になるクラスが続いています。特に今月になってからは、その数が急速に増えています。天神小学校では、9月に1クラス学級閉鎖がありましたが、その後お休みが増えることなく、全体的に元気に登校しているのかなと思います。ただ、11月になってから咳や鼻水、発熱などの風邪症状による欠席が少しずつ増えてきています。(ここ2週間の平均欠席者数は全校児童の約4%です)

引き続き予防に努めたいと思いますので、ご家庭での健康観察をよろしく願います。

らいしつにんずう

10月のほけんしつ来室人数

けが：222人 びょうき：102人

たくさん運動会の練習をしたのですり傷が多かったです!!頑張った証でしょうか。保健室ではすり傷に対しては傷口をとにかくきれいに洗い、砂や小さい石をとりのぞくようにしています。小さい石が残っていると化膿してしまったり、傷跡が残ってしまう場合があります。泣いてきれいに洗えない子もいます...。低学年の子はお風呂あがりに絆創膏をかえながら傷口を見ていただけますとありがたいです。



また、「ツメがわれたー」と言ってくる子も最近多いです。見るとツメがとても長かったりします。空気が乾燥しているとツメも割れやすくなりますので、時々ツメのチェックもお願い致します。

びょうきでの来室については頭痛・腹痛・のどが痛い、という子が増えてきています。授業に出られないような場合は熱がなくてもお迎えをお願いしております。おうちの方々にはいつもお忙しい中、ご都合をつけて急いで駆けつけてくださり、ありがとうございます。おうちの方の顔をみると、どの子もみんなホッとしたような表情をみせます。安心する瞬間なんですよね。

7℃から2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

乾燥に気づいたら 早めの対策を

- くちびるがピリピリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ

空気が乾燥している **サイン** です

早めのカゼ予防を!

- 手洗い
- うんどう
- ゆっくり休む

カゼ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑がり... 着たり... 寒い時は汗を吸い 寒い時は保温 してくれ</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>カゼ予防...? 病は気から...</p>