



# ほけんだより

R1. 11月号

No.8

塩尻小学校保健室

朝夕冷え込むようになり、まわりの山々もきれいに色づいてきました。

どんどん寒くなるこの時期、かぜひきも増えてきます。ランニングフェスティバルにむけて、毎日マラソンもがんばっていますが、寒い時間なので、汗の始末



など気をつけてほしいと思います。うがい・手洗いをしっかりして、体調をくずさないよう気をつけて過ごしましょう。服装も気温に合わせて脱ぎ着できるものをお願いします。



上田市内でもインフルエンザの感染者が出始めました。早めですが・・・

**『お茶うがい』をしたいと思います。準備よろしくお願ひします。**

お茶は、水筒に入れて持たせてください。無理のない程度で、ご協力をよろしくお願ひします

## お茶でうがいをするときのポイント



- ・カテキンが含まれるお茶を使う。(緑茶、紅茶など)  
うがい用のお茶は、普段飲むお茶を4~5倍に薄めたものでよいそうです。
- ・お茶は熱くても冷たくてもよい。やけどしないよう適温でお願いします。
- ・砂糖やミルクは入れない。(糖分を入れると効果が落ちる。)

\*お茶に含まれている「カテキン」という成分が、かぜのウイルスを退治し、予防に大きな効果があると言われています。

毎日お茶を持ってこられない場合もあるかと思いますが。水道水でも、効果がないわけではないので、しっかりうがいできるよう担任から声がけしてもらいます。

## 11月のほけんぎょうじ

- 18日(月) 体重測定・視力検査(3・4年) **半袖・半スポンで測定します。**
- 19日(火) 体重測定・視力検査(5, 6年)
- 20日(水) 体重測定・視力検査(1, 2年)



秋の視力検査は、メガネをかけている人は、メガネをかけた視力のみ検査します。

忘れずに持ってきましょう。

- 28日(木) 歯科検診(全校) 朝のはみがきをしっかりとってきてください。



# ・かぜに負けない体をつくろう・

インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう



すでに、1回目の接種が済んだ  
お子さんもいるようですが、イン  
フルエンザのワクチンは、効  
果が現れるまで、約2週間程度  
かかり、約5ヶ月間効果が続く  
とされています。予防接種は、  
計画的に12月のはじめくらい  
までに受けましょう。

つかれて

いる人

よく休んでね。



ねぶそくの人

はやね  
早く寝よう!



かぜを  
ひきやすいは、  
こんな人

うんどうふそくひと  
運動不足の人

マラソン

がんばろう!



ふあんしんばい  
不安や心配  
なことがあ  
る人

そうだんしてね

11月10日は

いいトイレの日

トイレをきれいに

つか  
使えているでしょうか?

きょう  
今日のトイレ

は「におうな」  
とおも  
うと、なが  
流  
し  
わす  
れ  
があっ

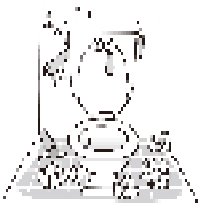


たりします。うんちだけで、ペ  
ーパーがないこともあります。  
おしりをふくのも、水を流すの  
もわす  
れ  
ず  
にね。

がっこう  
学校の1階のトイレは、2年生  
が、それ以外  
のトイレは5・6  
年生がおそうじしてくれていま  
す。お家では、絶対  
しないだろ  
うトイレそうじ「くさいからや  
だ」とま  
っ  
す  
く  
な  
い  
と  
も  
っ  
と  
く  
さ  
く  
な  
る  
の  
で、  
が  
ん  
ば  
っ  
て  
い  
ま  
す。

みんなのトイレ  
きれいにね。

みんなのトイレ  
きれいにね。



次に使う人のために

トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守られていますか?  
○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

トイレのマナー5か条

- ①足の位置は二歩○○へ
- ②トイレットペーパーの○○づかいをしない
- ③○○○忘れにちゅうい
- ④汚してしまったら○○○しよう
- ⑤○○○○をそろえよう

