



令和5年11月10日  
桜山小保健室 No.6

今年は11月と思えないくらい、昼は気温が高い日が多いですね。しかし、柿がなっていたり、木の葉が黄色くなってきていたり、少しずつ秋が深まっています。朝と昼の気温差がはげしいので、体調管理に気をつけましょう。上着で調節してくださいね。

11月の保健目標  
しせいを たくししょう

背中がまがっているAくんの体から「たすけて〜!」という声がきこえました…!



血液の流れがわるくて、酸素が届く量が少ないから、頭がぼーっとするなあ。

ないぞう  
内臓さん



おなかを押されると、はたらきが悪くなつて、おなか痛くなることもあるんだよ。



かた こし  
肩と腰さん

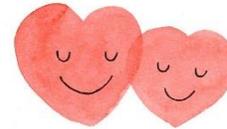
筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるんだ。

背中がまがっていると、かっこ悪いだけでなく、健康にもよくないんですね。



## お知らせ ほけん室でお話ませんか？

人それぞれ、不安やなやみへの対処の方法は違いますが、話をすることで、少しでも元気になってもらえたらと思い、「おはなしカード」をつくりました。QRコードを読み取ってアンケートに答えて送ってください。アンケートの答えをみて、お話をする時間を設定したいと思います。話したいことがあれば、気軽に送ってください。



おはなしカード



＊スクールカウンセラー鶴先生 11月の予定＊

11月20日(月)に変更になりました。

鶴先生とお話したいときは、担任の先生か保健室まで教えてください。おうちの方もお気軽にどうぞ!

## ●おうちの方へ●

桜山小のインフルエンザの流行は、ひとまず落ち着きました。(ホッ)しかし、のどの炎症での高熱での欠席や早退の子どもさんがちらほらいます。ご家庭でも引き続き、手洗い・うがいや睡眠時間の確保など体調管理をよろしく願います。

さわやかしらべで、朝のはみがきができていない子が2割くらいいるのが気になっています。むし歯予防だけでなく、朝から気持ちよくスタートできますよう、声かけをお願いします。