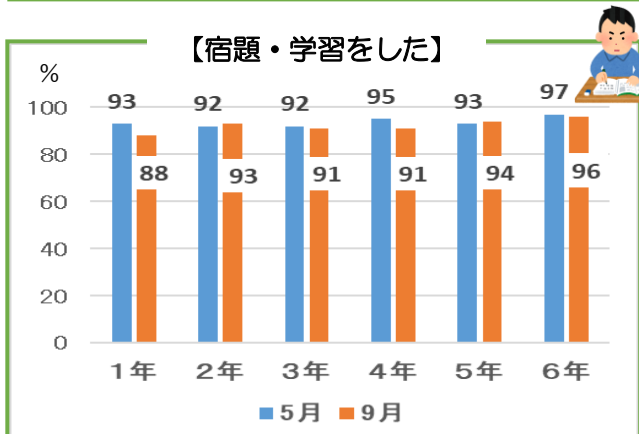
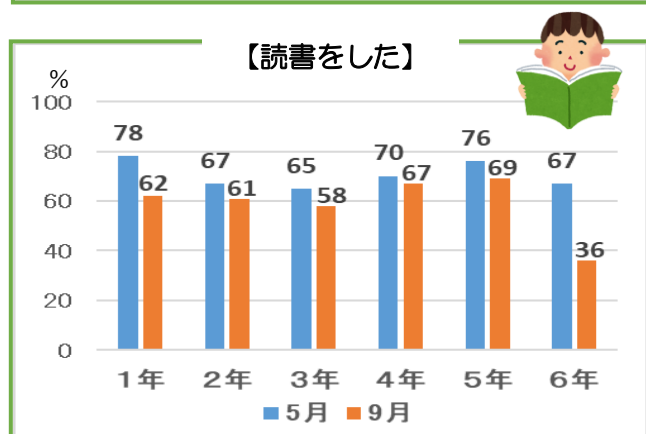
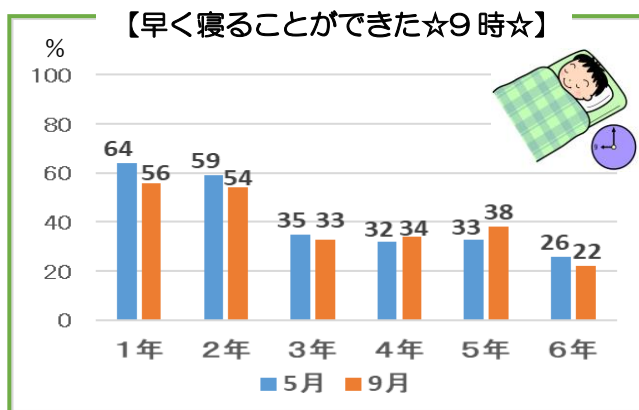
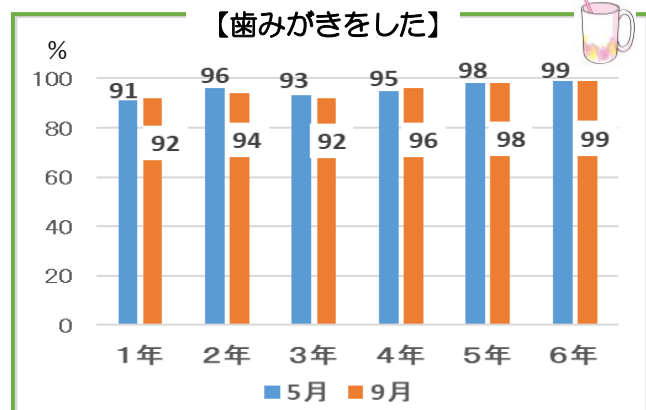
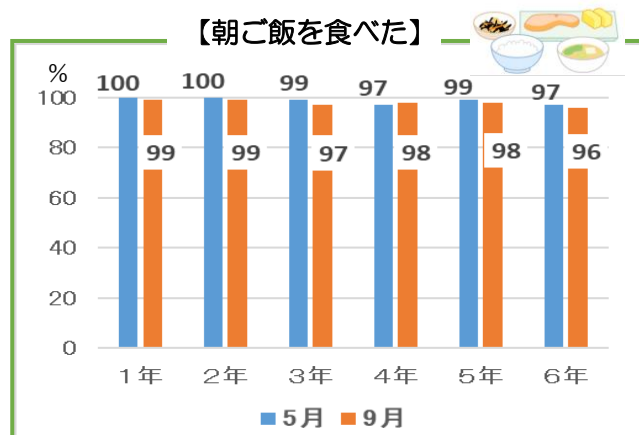
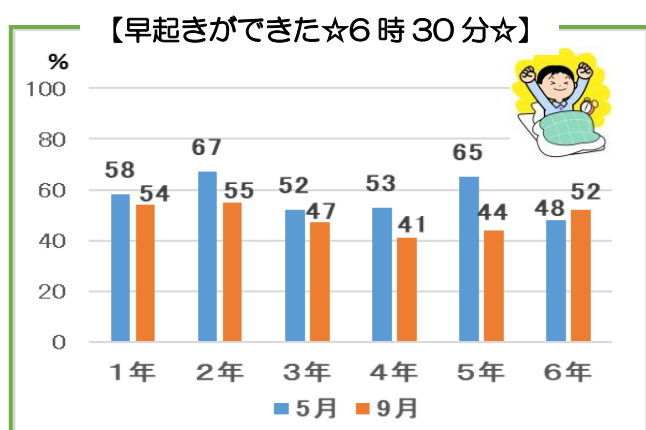


# 保健だより

## 生活リズムチェック結果（5月・9月比較）

下のグラフは、5月のGW明けと9月の夏休み明けに行った「生活リズムチェック」の結果を比較したものです。お子様と一緒に確認をしていただき、現在の生活習慣を振り返るきっかけになればと思います。



### 早寝・早起きを引き続き頑張りましょう!

早寝早起き等の生活習慣ができたと回答した児童は、5月と9月ともに全学年を通して少なかったです。体調不良で来室する児童の中には「昨日は〇時に寝た」等、寝不足が原因と思われる児童もいます。少しでも早く寝ることができるように、ご家庭でも引き続きお声かけをお願いします。

## 10月の保健室利用状況

けが 121人 病気 35人

## 10月の感染症情報

溶連菌感染症 1人



10月30日(土)に中和スポーツフェスが行われました。練習期間中は保健室から児童の様子を見ていました。初めはバラバラだった踊りも本番が近づくにつれて、息がぴったり合うようになり、みんなで協力して取り組んでいる姿はとても感動しました。また、本番に大きなけが等もなく、無事に終わられたことに「よかったな」とほっとしています。観覧の際の感染症対策等、様々な場面でご協力をいただき、ありがとうございました。



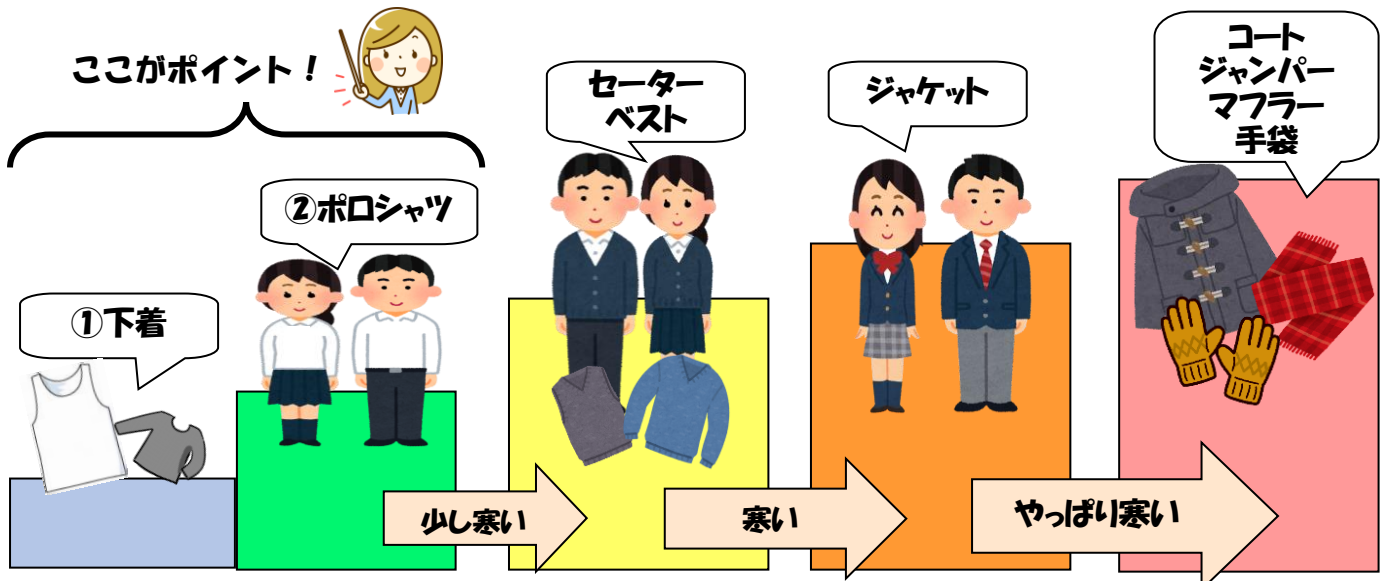
## 11月の保健目標

◎かぜを予防しよう ◎衣服の着方を考えよう

### 冬の標準服ものさし

#### 校舎内

#### 登下校



※カイロは使えません

### ★暖かく着るためのポイント★

- ① **下着** : 汗を吸い取り体が冷えるのを防ぐ・皮膚を清潔に保つ働きがあります。毎日清潔な下着を着るようにしましょう。
- ② **ポロシャツ** : 下着の上には、ポロシャツのような少しゆったりとした薄い衣服を着ます。そうすると下着との間に温かい空気の層ができて、厚手の服を1枚着るよりも暖かく感じる事ができるのです。