

一年のしめくり

今年も残すところあとわずかとなりました。一年を振り返ると子供たちの色々な姿が思い浮かびます。今年の目標が達成できた子も、あと一歩足りなかった子も、がんばった日々はかけがえのない日々です。子供たちの成長に繋がらない日は一日もありません。

寒さが厳しくなる季節です。感染症に十分注意し、元気に二学期がしめくくれるようお願いします。



今月の保健行事予定

- 6日(金) 発育測定 1年生
- 9日(月) せいけつしらべ
発育測定 2年生
- 10日(火) 発育測定 3年生
- 11日(水) 発育測定 4年生
- 12日(木) 発育測定 5年生
- 13日(金) 発育測定 6年生
- 18日(水) がん教育講演会 及び
第2回学校保健委員会



朝の体調チェック 6つのポイント

カゼをひいて体調を崩す子や、感染症にかかる子が多くなる季節です。できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症を広げないためにも、登校前の体調チェックをお願いします。

- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか？
- 湿疹やただれなどはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- 下痢や便秘ではありませんか？
- せきやくしゃみ、鼻水は出ていませんか？
- 機嫌は悪くありませんか？

いつもと違う様子があれば、お知らせください。

「みんなで歯っぴー集会」



保健委員会の児童7名が、歯や口に関する問題を考えたり、みんなで楽しく活動できるようにルールを考えたりして準備を進めてきました。責任感をもって運営に携わる姿はとても頼もしく「一人ひとりが輝く中野西」にふさわしい活躍でした。当日の様子は本校のホームページに掲載しましたので是非ご覧ください。

保健室に来る児童の様子から

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調がすぐれずに保健室に来る児童の中に、こんな子が増えています。ご家庭のご協力をお願いします。

- 就寝時刻が遅い
→小学生の必要睡眠時間は9～12時間と言われています。子供の睡眠は成長ホルモンと深くかかわっていますので、早めの就寝を心がけましょう。
- 朝ごはんを食べていない
→頭や体の活動スイッチをオンにするために朝食は必要です。お湯を注ぐと飲めるスープなど、温かい食べ物もお勧めです。
- 薄着で体が冷えている
→肌着などを重ねて着ることで、温かい空気の層ができて、冷えから体を守ってくれます。