# 11月ほけんだより

畑田小学校
2019年11月6日
ほけんしつ

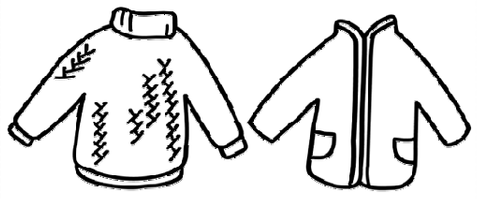
## 寒くなってきましたね…
## 服装を 調節しましょう



朝や夜、急に寒くなり、秋が深まってきましたね。
1日の中で暑かったり寒かったりと、温度差の激しい季節です。遊ぶ時は脱いだり、寒い時は着たりできる服を選ぶなど、服装を工夫しましょう。また、畑田ルール（「教室では上着を脱ぐ」「マフラー・ネックウォーマーは登下校中のみ」）を守りましょう。

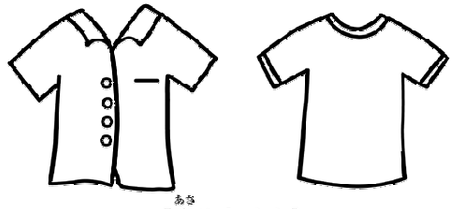
### 暖かい素材・涼しい素材

暖かい素材：空気をためる層があります



【ウール】　【フリース】

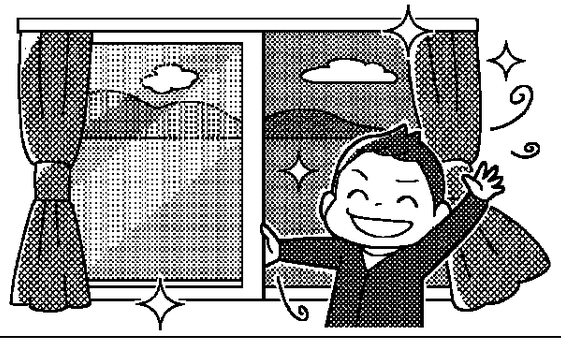
涼しい素材：空気をよく通します



【麻やもめん】

## 11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



**換気をすると**

- ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- 酸素を取り込むことができる
- 湿気を取り除くことができる
- においがこもらない
- 室温を調整することができる

## 11月12日は“皮膚の日”



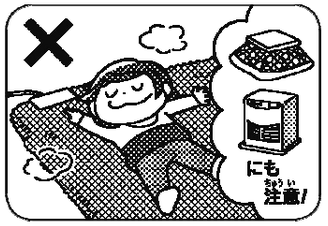
### ❶ 顔や体を清潔に保とう

汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびができたり肌が荒れたりしてしまいます。入浴時や汗をかいたあとなどは丁寧に洗い、清潔にしておきましょう。



### ❷ 皮膚の乾燥を防ごう

冬は皮膚が乾燥して、突っ張ったりカサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。風呂上がりなどに保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう（保湿クリームを塗る際は、家の人に成分を確認してもらってからにしましょう）。




### ❸ 低温やけどに注意しよう

こたつや電気カーペット、ストーブなどの暖房器具は心地よい温かさですが、長時間使用すると皮膚の深い部分が傷つき、低温やけどを起こします。低温やけどは治るのにかなりの時間がかかったり傷痕が残ったりします。暖房器具を使うときは長時間同じ部分に使用しないように気をつけましょう。

## ほけんしつより

### ～今年は例年より早いインフルエンザの流行が予想されています～

**感染症情報**　10 月は溶連菌感染症、ウイルス性胃腸炎の報告がありました。発熱で欠席・早退する児童も増えています。学校から家庭にご連絡することもあります。ご協力よろしくお願いいたします

**これからインフルエンザも流行する時期になります。**
**「うがい」「手洗い」「咳エチケット」で、みんなで予防しましょう。**

**色覚検査について**　10 月に希望者全員に色覚検査を実施し、検査した児童については「色覚検査結果のお知らせ」をお渡ししています。用紙が届いていない場合は、保健室までお問い合わせください。また、色覚についてのご相談がありましたら、保健室・養護教諭（有村）まで、いつでもお声かけください。