ほけんだより11月

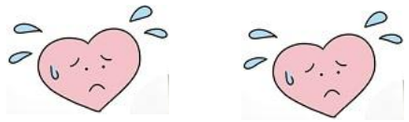
お家の人と一緒に読んでね

令和８年１１月号
品川区立源氏前小学校
校　長　坂詰　晃
養護教諭

１１月になり、今年も残り2か月になりました。日中との寒暖差も大きくなってきました。体調を崩しやすくなったりアレルギーを発症しやすくなったりします。その日の天気やそれぞれの体調に合わせて、中に着るものなどを工夫していただけたらと思います。保健室でも、子どもたちの様子を見ながら、適宜、声をかけていきたいと思います。

こころの疲れをチェック！





最近シンドイと感じていませんか？
そんな時は、こころが疲れているかもしれません。
こころのSOSを受け止め、自分を大切にしてあげましょう。

- ☑ちょっとしたことでイライラする
- ☑やる気がでない
- ☑集中力が続かない
- ☑頭痛や腹痛が続く
- ☑食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ☑休んでも疲れがとれなくて、だるい
- ☑外出したくない、学校にいきたくない
- ☑最近、笑っていない



いつもの自分とちがう状態がつづいていたら、注意が必要です。
家族や担任の先生、養護教諭など、はなしやすい人に話してみましょう。



免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。
- 規則正しい生活をする。
- 適度な運動をする。
- お風呂でゆっくり温まる。
- ストレスをためない。

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホをOFFにして、ボーっとする
- ストレッチでからだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。
夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

保護者の方へ

①10月8日(木)、15日(木)に秋の歯科検診を実施しました。治療が必要な人には既にプリントを配布しています。未処置の歯は、早めの受診・治療をしてください。治療済み報告書の提出をお願いいたします。

②今年はインフルエンザの流行が例年より早く始まりました。11月になると益々流行が予想されます。急に寒くなったこともあり、子どもも大人も身体に負担が大きくなっていると思います。こまめな手洗い、うがい、十分な睡眠、お風呂で身体を温めるなど、気を付けてお過ごしいただけたらと思います。