

ほげんだより

令和6年10月31日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

11月7日は「立冬」。暦の上では冬が始まります。冬といえばインフルエンザなどの感染症をよく耳にする季節です。こまめな手洗い、早寝早起き朝ごはんを改めて意識して、冬も元気に過ごしましょう！

11月の保健目標：元気な心で生活しよう



★体と心をほぐすストレッチに挑戦★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

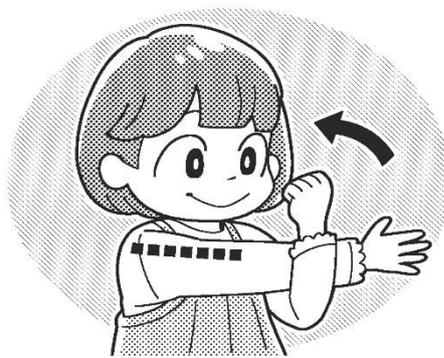
太ももの前

のばしたい場所



かべに手をつけて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのびします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん



かべに手をつけて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

© 少年写真新聞社 2024

心が疲れているときに相談できる人は？



- おうちの人（家族）
 - 友達
 - 担任の先生
 - 保健室の先生
 - スクールカウンセラー
- など…



スクールカウンセラーは毎週、
火曜日と木曜日に保木間小学校に
来校する「心の先生」です。
相談には予約が必要なので、保健室
の先生に声をかけてくださいね。

たいちょう 体調がわるくてお休みをしている人が増えています！



せきエチケットという言葉を知っていますか？

せきが出る時は、人にかからないようにマスクや腕でおさえましょう。
そろそろ感染症の季節がやってきます。
いつも以上に気をつけて元気に冬を過ごしましょう！

足立区感染症情報

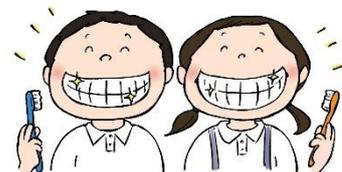
保護者の方向け

マイコプラズマ肺炎に注意！！

感染症の季節が近づいてきました。10月は体調を崩してお休みをするお子様も多く、朝晩の寒暖差に体がついていけない様子でした。

ニュースでもあるように、全国でマイコプラズマ肺炎が流行しており、足立区でも増加傾向がみられます。
お子様が咳をしている場合はマスク着用のご協力をお願いいたします。

また、マイコプラズマ肺炎のほかに足立区では手足口病、胃腸炎、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、インフルエンザA型流行しております。お子様が朝、体調不良を訴えた場合は健康観察を行い、登校のご判断をしていただけますよう、どうぞご協力をお願いいたします。



給食後の歯みがきを再開します

新型コロナウイルスの影響で、歯磨きの実施を休止しておりましたが、11月より再開いたします。
給食後の歯みがきをご希望のご家庭は、昼休みの時間を使って歯みがきを行ってください。

実施日：月曜日、火曜日、木曜日（昼休みがある日）

持ち物：歯ブラシ、コップ（プラスチック製など割れないもの）



管理上、歯ブラシとコップは毎日持ち帰るよう、お子様にお声かけをお願いいたします。
また、歯ブラシとコップには必ず名前をご記入ください。

感染状況や、人数によって実施方法が変更になる場合があります。
その場合は通知いたしますので、どうぞよろしくをお願いいたします。

