

与那原東小学校

保健室

令和7年 11月

お家の方へ：お子さんと一緒に読みください

乾燥した空気に注意!!



朝夕だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。とはいっても、昼間は暑い日もまだ続きますので、衣服の調節ができるようなものを選びましょう。季節の変化に体の準備が間に合わず、寝ている間の乾燥した空気でのどを痛め、かぜをひきやすくなります。疲れ・睡眠不足・体の冷えは、かぜをひきやすくなりますので、注意しましょう。うるおいは心にも体にも大切ですね。

スポーツフェスティバルの練習が
続いています



～水筒を持ってきましょう！～

毎日、忘れずに水筒を持ってきてください。

のどが かわく前にのみましょう。

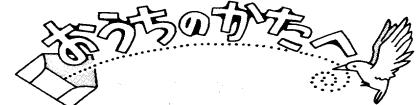
1,おともだちどうしの回し飲みはしない

2,汚れた手で触らない

3,毎日、持ち帰りきれいに洗って乾かしましょう。

※おうちの方へ

水筒は、児童の体調に見合った量を持たせてください。



体調が悪いときは、早めにお家でゆっくり休むことが一番のお薬です。無理して登校せず、早期受診をお願いします。また、近隣の地域ではインフルエンザ流行の話も聞こえます。

気温差の大きいこの時期に体を冷やさない事も大切です。髪の長い児童は、入浴時のシャンプーやドライヤーでしっかり髪を乾かすなど、お家の手助けもお願いします。

※ この機会に親子のスキンシップを兼ねて「アタマジラミ」や卵がないかの観察もしていただけたらと思います。プールの時期や秋口（10～11月）に発生することもあります。



今年は校内スポーツフェスティバルが11月9日（日）に行われます。

みなさん運動場での練習も頑張っていますね。

練習期間中の体調管理にはこれまで以上に気をつけ

て、すいみん・栄養・休養で一日の疲れをとりましょう。

水筒や汗ふきタオル、着替えも忘れずに準備して下さい。





1学期に行われた歯科健診の結果、治療が必要と言われた児童が**225人**（全体の32.4%）いました。秋休みを終えて、治療済みの報告も届いています。まだ受診していない人は、ぜひ歯医者さんへ行き、治療・相談して下さい。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは…



1学期の健康診断の結果、治療や精密検査が必要と言われて、まだ受診できていない方は、早めの受診をおすすめします。

受診して結果票がまだ未提出の方は速やかに学校へ提出してください。

ご理解とご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

