

# とほけんだより11月

令和4年11月4日  
 香港日本人学校大埔校  
 養護教諭 和嶋 藍

11月に入り朝晩ずいぶん冷え込んできました。4月からずっと半袖で過ごしてきた子どもたちも、長袖を着て登校することが多くなりました。とはいえ日中は25℃近くまで上がる日もまだまだ続くようです。自分で調節可能な、脱ぎ着できる服装で登校できるよう、ご配慮をお願いいたします。

現在の大埔校では体調不良による欠席者は多くありません。毎日の検温、RAT検査へのご協力ありがとうございます。あらためて感染症予防の観点から、本人または同居するご家族に風邪等の症状が見られる場合は、本人またはその兄弟も一緒に登校を控えるよう、お願いいたします。その場合は感染症予防のための出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。

冬に向けて引き続き健康観察の強化にご協力をお願いいたします。



## 11月の保健行事予定

18日(金) インフルエンザ予防接種第1回目 全学年



- 接種希望の同意書を提出した児童が対象です。前日に問診票を配布しますので、ご記入の上、当日忘れずに提出してください。
- 学年ごとの実施となりますが、接種に不安があるお子さんについては、別の時間に個別に対応することもできます。希望される場合は担任までお申し出ください。

## 11月の保健目標

姿勢に  
 気をつけよう

こんなしせいで すあっていませんか・・・?

自分の姿勢を確認しよう

ねこせ



ほおづえ



あしく  
 足を組む



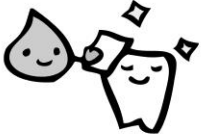
あさくすある



休み時間や体育で体を動かして  
 いたらひもが切れた、水や泥がか  
 かって汚れてしまった、など学校  
 で過ごす中でマスクを交換する  
 場面は意外と多いです。予備を1  
 枚準備しておくとお安心です。

いいことたくさん! だえきのはたらき

歯と口をきれいにする



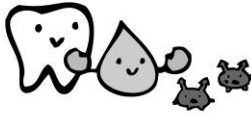
あじをかんじやすくする



のみこみややすくする



むし歯をよぼうする



こまめにあていれ 11/12 ひふの日

湿度の高い夏とは違って変わって、近ごろは急に  
 空気が乾燥してきました。子どもの皮膚は皮脂  
 が少ないため、大人以上に乾燥やかかぎれなどの  
 肌トラブルが多い印象です。

べたつきを嫌がって保湿はあまりしないとい  
 う子も少なくないですが、お風呂上がりや寝る前  
 などは保湿剤やクリームを塗るとよくなるよと伝  
 えています。

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷え  
 や低体温は「万病の元」ともいわれ、肩  
 こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠  
 などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！  
 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、  
 体温調節にも役立ちます。というの、

下着を着ると、その上に着る衣服との間  
 に空気の層ができるため、体が温かい空  
 気に包まれるからです。

「下着なんて、夕さいし面倒だから着  
 ないよ」なんて言わずに、着てみてく  
 ださい。その温かさ、快適さは、心も  
 体も喜びますよ♪