

# ほけんだより11月

羽村市立羽村西小学校（令和4年11月）

運動会も終わり、秋の深まりを少しずつ感じるようになってきました。運動会当日は天候もよく、けがや体調不良が少なかったように思います。どの学年も生き生きと競技や演技をしていて、パワーをもらった1日でした。10月1日から始まった後期ですが、みんな元気よく終わられるよう、保健室からサポートしていきます。

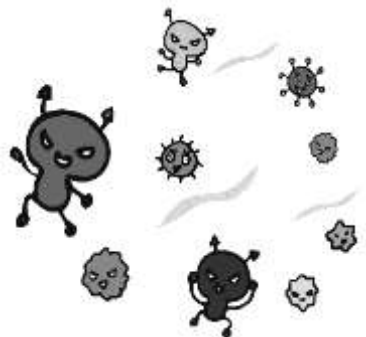
-----色覚検査-----  
希望者全員に検査を実施し、結果をお渡ししました。不明な点などがありましたら、保健室までご連絡くだ

## かせ たいちょうひりょう ぶ きせつ 風邪や体調不良が増える季節です！

朝夕がひときわ冷え込むようになりました。保健室でも、朝寒くて布団から出られない…という話をよく聞きます。

この季節の変わり目は体調を崩しやすいといえます。原因は、気温差による自律神経の乱れ、クーラーが効いた部屋での生活や冷たいものの食べ過ぎなど、夏の生活による冷えが残っていて、胃腸が弱っている、低気圧の日の多くなり、体の酸素濃度が低くなるなどさまざまです。

強い体を作るためには、生活リズムを整え、バランスの取れた食事、運動をすることが大切です。また、体が冷えると体内にウイルスが侵入しやすくなりますので、あたたかい格好で過ごせるよう、登校時の服装の調節をお願いいたします。



### いいと(う)いね 11月10日 トイレの日



使用後はペーパーやボタンを必ず手で押して水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。



トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。



トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

11月10日は「トイレの日」です。9月の計測で、それぞれのクラスにトイレットペーパーがちぎれて落ちてしまったものは、きちんとひろって流そうという話をしました。この時、「ちぎれて落ちてしまったトイレットペーパーはどうしていますか？」という質問に、「僕は、直接触るのはいやだから、トイレットペーパーをすこし取って、その上からつまんでひろっているよ」と教えてくれた1年生がいました。触りたくないから見ないふりをするのではなく、工夫してトイレをきれいにできて、すばらしいなと思いました。学校のトイレだけではなく、どの場面でも次に使う人のことを考えて行動できるように、指導してまいります。