

おうちの方へ

11月に入ると暦の上では冬が始まります。朝夕はかなり気温が低くなり一日の気温差が大きくなっています。体調がくずれやすくなりかぜやインフルエンザの流行も心配されます。また、ストレスや疲れも免疫力を低下させる原因になります。御家庭でもお子さんの話をゆっくり聞いていただいたり、十分に睡眠を確保できるように環境を整えたりしていただければと思います。



【お知らせとお願い】

気温が低くなり、乾燥する季節がやってきます。手洗いやアルコール消毒で手荒れがある児童も増えています。カイロやリップクリームやハンドクリームを使いたい場合は、連絡帳などでお知らせください。(学校に持って来るものは、無色無臭で学習の妨げにならない物を御準備ください。

「寒暖差疲労」による体調不良に注意！！

「寒暖差疲労」は、1日の気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、だるさ、頭痛、胃腸障害、イライラ、不安、鼻炎などの症状が出てしまう「気象病」の1つです。

【5つの対策】

- ① 体を中から温める。食事はよく噛んでゆっくり食べましょう。
- ② 体を外から温める。手首、足首、首を温めましょう。
- ③ 体を軽く動かしましょう。
- ④ ゆっくりと深呼吸をしましょう。
- ⑤ 腸内環境を整えましょう。
納豆やヨーグルトなどの発酵食品を食べましょう。



持久走大会の練習が始まっています！

大会当日、安全に走れるよう、身体面・精神面の健康管理をお願いします。心配なことや不安なことがありましたら連絡帳などでお知らせください。

①体調面の管理

日頃から、食事と睡眠をしっかりとらせてください。当日は、登校前に、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェックしてください。前日に配布する健康観察票・参加同意書に記入・捺印し、忘れずに提出してください。

②運動靴のチェック

サイズが足に合っているか、こわれていないか、くつひもはきちんと結んであるかなどのチェックが大切です。履き慣れた運動靴で走れるように準備をお願いします。

③その他

練習期間中は、汗ふきタオルや着替えを用意しておくことをおすすめします。

歯科受診が必要なお子さんは、痛みが出る前に歯科受診をお願いします。

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
歯科受診が必要な児童の受診率	46.4 %	50.0 %	60.0 %	48.9 %	47.0 %	22.7 %
歯科受診が必要な児童のうち未受診者数	7 人	11 人	18 人	24 人	18 人	17 人

歯科検診の結果、「歯科受診が必要な児童」のうち未受診の児童に「歯科検診結果のお知らせ」を再度配付しました。

むし歯や歯周病を放置してしまうと、症状の悪化や歯の痛み、頭痛などの身体症状、集中力の低下につながる場合があります。マスクの中での口呼吸や感染不安による受診控えが原因で悪化してしまう【コロナむし歯】も増えているそうです。口腔内を清潔に保つことは感染症予防にもつながります。痛みが出る前に歯科受診することをお勧めします。

