

## ☆深まる秋

運動場の紅葉も11月半ばまでは燃えるような赤色でしたが、少しずつ落ち葉になり、地面が赤い絨毯のようになっています。時折、子ども達はその紅葉を届けてくれます。朝晩は、かなり冷え込んできました。風邪も少し流行ってきています。お家でも、体調管理にお気をつけ下さい。



## ☆冬の健康に気をつけよう ～下記についてお気をつけください～

### ○感染性胃腸炎

おなかが痛くなったり、吐いたりします。熱が出ることもあります。食事の前やトイレの後は、せっけんで十分に手洗いする等声かけをお願いします。



### ○便秘

飲み物をとることが少ないのに寒さのため、おしっこの回数が増えます。すると、便に含まれる水分の量が少なくなり、便秘になりやすいです。温かい飲み物や食物繊維たっぷりの野菜を多く摂らせてあげてください。



### ○インフルエンザ

突然高熱が出て頭痛、関節や筋肉痛、のどの痛み、咳や鼻水などのかぜ症状もみられます。熱が4～5日続くこともあります。睡眠不足等、疲れているときはかかりやすいそうです。



### ○肌の乾燥

空気が乾燥する冬。大人よりも皮膚の薄い子どもはどうしても乾燥しやすく、ひどくなると痒くなることもあります。掻きむしってしまっ、それが傷になってしまうということもあります。乾燥がひどい時は、子供用のクリーム等塗ってあげてください。



## ☆すこやかチェック ご協力ありがとうございました。

この期間、しっかりとめあてをもち、よりよい生活習慣を意識しながら、過ごしている様子がわかりました。また、5・6年生のふり返りから、これからも生活リズムを整えていこうという強い意欲を感じました。朝の排便の割合は今まで一番高かったです。また、6月に比べ、学習時間や家読の時間の割合も高くなっていました。おうちの方のご協力のおかげと感謝しています。また、お忙しい中、メッセージも本当にありがとうございました。子ども達の励みになっていることと思います。今後共、よろしくお願ひします。

### 《ゲームの時間》

H30/11	やっていない	1時間まで	2時間まで	3時間まで	4時間まで	4時間以上
1年	52.1	40.7	7.1	0.0	0.0	0.0
2年	54.0	41.0	4.0	1.0	0.0	0.0
3年	54.7	33.7	8.4	3.2	0.0	0.0
4年	40.0	45.0	8.3	3.3	3.3	0.0
5年	56.2	32.4	5.7	1.0	1.9	2.9
6年	25.6	28.9	21.1	14.4	2.2	7.8

### 《生活の様子》

H30/11	あさうんち	朝食	歯磨き(朝)	歯磨き(夜)	学習時間	読書
1年	32.1	99.3	87.1	98.6	92.9	70.7
2年	41.0	100.0	82.0	95.0	88.0	90.0
3年	23.2	100.0	91.6	91.6	88.4	70.5
4年	34.2	98.3	85.8	92.5	85.0	70.0
5年	35.2	100.0	94.3	97.1	98.1	85.7
6年	47.8	91.1	93.3	97.8	88.9	97.8

