

☆冬支度

朝夕は寒さが身にしみる季節になりました。コートを出したり、灯油を買ったりと急いで冬支度をされたおうちも多いかと思います。空気も乾燥し、咳をしている人も増えています。風邪の季節にもなります。お気をつけください。



☆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、はいたりします。また、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たり、それが傷になってしまったり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。
寒冷蕁麻疹 <small>じんましん</small>	温度の変化によってできる蕁麻疹 <small>じんましん</small> の一種です。外出時には温かい服装で手袋や帽子も着用して露出する部位を少なくするなどの工夫で、少しでも出る回数や程度を軽くすることはできます。暖めることで良くなるそうですが、皮膚科でも予防薬を処方されるようです。

☆すこやかチェック ご協力ありがとうございました。

今回、しっかりとめあてをもって取り組もうとしている子どもたちが多かったです。また、ノーゲーム週間や「とにかくゲームの時間を少なくすることを頑張る！！」という子ども達も多くいました。6年生では、期間が終わってから、ふり返りを書くことで、新たなめあてを持ってきてくれました。また、お家の方からは、子ども達がこれからもがんばろうと思えるコメントをいただき、大変ありがたく思っています。ご協力本当にありがとうございました。3学期のすこやかチェックもよろしくをお願いします。

【生活の様子】

R1/11	あさうんち	朝食	歯磨き(朝)	歯磨き(夜)	学習時間	読書
1年	21.5	98.5	100.0	92.3	98.5 ☺	90.8 ☺
2年	33.6	99.3	88.6 ☺	95.0	94.3 ☺	80.0 ☺
3年	34.0	98.0 ☺	78.0	95.0 ☺	85.0	68.0
4年	26.4	98.2	88.2	88.2	89.1	58.2
5年	21.0	98.1 ☺	87.6	100.0 ☺	80.0	71.4 ☺
6年	39.1	96.5	93.9 ☺	96.5	93.0 ☺	87.0 ☺
R1/6	あさうんち	朝食	歯磨き(朝)	歯磨き(夜)	学習時間	読書
1年	26.7	100.0	100.0	96.7	96.7	73.3
2年	37.1	99.3	81.4	95.7	90.0	70.0
3年	41.0	95.0	83.0	88.0	88.0	72.0
4年	34.3	100.0	88.6	97.1	91.4	68.6
5年	43.2	94.7	93.7	98.9	82.1	64.2
6年	39.1	100.0	92.7	98.2	92.7	76.4

