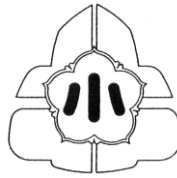


令和5年度

石北小

げんきだより



11月号

R5.10.30

こはるびより き はる かん ふゆ がつごろ てんき いみ
小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気を意味し
ます。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよい時」と表した小説家もいるほどです。

さむ ほんばん むか まえ きも てんき ひ なに す
寒さの本番を迎える前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？

うんどうかい 運動会までもうすぐです！

うんどうかい すこ
運動会まであと少しとなりました。練習中にケガをしたり、無理して体調をくずしてしまったりということが
ないように、しっかりと自分の健康管理ができるといいですね。運動会当日に精いっぱい力を発揮できる
ことを期待しています！



ぼうし ごむ なが かいじん
帽子のゴムの長さの確認



つめは みじか き
つめは短く切る



ぼや
早めにねる



あご
きちんと朝ごはん



トイレ
トイレをすませておく



はきなれたくつをはく

飛んでいます。秋花粉。花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること！

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大！

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます！

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
とにかく花粉を洗い流そう

「リリル」素材のコートを着る
服に花粉がつくのを防げます

かぜをひかないように注意しよう
症状が悪化します
かぜだか花粉症だかわかんない！
もうぐちゃぐちゃ...

室内に入るときに
頭や洋服についた花粉をはらい落とそう

周囲の人達の協力も必要です

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

かんそう どうらい ひ ちゅうい 乾燥シーズン到来! 皮ふトラブルに注意しよう!



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥してきます。それにもなまって増えてくるのが、皮ふのトラブルです。ここでは、子どもにもよく起こる皮ふトラブルとその予防法を紹介します。

トラブル① 手あれ・あかぎれ



てあらい・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥してあれやすくなります。ハンドクリームなどでしっかりと保湿することが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に起こります。赤くはれたり、痛がゆくなったりします。外出時は手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぽや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときには使用しない、またはタイマーをかけて使うようにしましょう!

トラブル④ くちびるの乾燥



冬は、くちびるがカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうこともあります。ねる前にリップクリームをぬり保湿するのがおすすめです。

11月26日は
いい風呂の日

お風呂で ほっ としませんか?

寒い日に温かいお風呂につかると、とても気持ちがいいですね。
実はお風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのコツがあります。

- ①お湯の温度は38~40℃
- ②つかる時間は15分くらい
- ③お風呂から出たら保湿クリームをぬる

熱いお湯に長時間つかっていると、皮ふの水分がどんどん失われてしまいます。
保湿成分の入った入浴剤を入れて楽しむのもいいかもしれませんね♪

