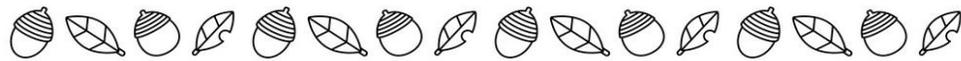


保護者向け
保健だより

保健室から 11月号

日進市立南小学校
令和6年11月1日



子どもだけの外出での約束事を決めましょう

夕方、暗くなる時間が早くなってきました。季節の変わり目のこの時期は、夏の明るい頃の感覚で遅くまで出歩いてしまうお子さんも少なくありません。今一度、お子さんと外出時の約束事をご確認ください。

- ★自転車の乗り方や、ヘルメット着用などの交通ルールをご家庭で確認いただき、事故を起こさないようにしていきましょう。
- ★事件に巻き込まれないためにも、お子さんが、どこで遊ぶか、誰と遊ぶか、何時に帰宅するかを把握し、安全に過ごせるように気を付けていきましょう。
- ★ここ数年、交通ルールを守っていたのに交通事故に巻き込まれるケースも多発しています。ライトや反射材を上手に活用し、「ここに歩いている人（自転車に乗っている人）がいるよ」と、周りに気づいてもらえるような工夫をしましょう。
- ★危険個所の確認をし、お子さんが危険を予測しながら行動できるようにしましょう。

くらくなるまえに！**ライトON**



学校の中でも危険を予測しながら生活するよう、保健委員会が啓発活動をしました。



危険が「あるかもくん」たち

4年生 色の見え方検査について（希望者）

日進市は、H29年度から、小4・中1の児童生徒に希望調査をし、希望者のみ色の見え方検査を実施しています。本年度は11月下旬に実施いたします。4年生には希望調査を配付いたしましたので、希望される場合は担任に申込書をご提出ください。

「免疫」の力を高めましょう

寒くなってくると、感染症が広がりやすくなります。生活の中で感染症の予防を意識し、積極的に予防行動を行っていきましょう。

感染症予防の方法は、ウイルスを体に入れないことが基本となります。



これらの基本対策と共に大切なことが、「免疫」の力を少しでも高めておくことです。

「免疫」とは、体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃し、排除する働きのことを言います。「免疫」の力には個人差があります。例えば、同じような環境で生活していても、風邪をよくひいてしまう人と、あまりひかない人がいます。

「免疫」の力を高めるためには、以下のことが有効です。

- ・栄養バランスの取れた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散

これまで言われ続けてきたことではありますが、改めて家族で感染症予防についてご確認くださいと思います。

