ほけんだより 11月

東風小学校
令和８年１１月
養護教諭　岩田



今月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

朝晩の空気がひんやりと感じられるようになり、いよいよ冬の入口「立冬」を迎えます。１１月は、“１１”を「いい」と読むことから、「いい歯の日」や「いい姿勢の日」など、体を大切にする日が多い月です。これをきっかけに、自分の体を大切にする気持ちをもう一度見直してみましょう。寒くなってくる時期なので、早寝・早起き・朝ごはんで元気な体を作っていきましょう！

11月26日は いい風呂の日



皆さんは、湯船にどのくらいつかりますか？毎日のお風呂をシャワーだけですませている人もいると思います。湯船につかると体に良いことがたくさんあります!!



湯船につかると疲れ知らずの体に！

湯船につかると、「浮力」という力によって、筋肉や関節がリラックスした状態に!もちろん心もリラックスできます♪

また、体が温まると、血の流れが良くなって栄養を全身に運んだり、疲れのもとを体の外に出したりしてくれます。

湯船につかるときれいな体に！



もちろんシャワーでも体の表面の汚れは洗い流せます。ただ、湯船につかると、体の毛穴が開いて、そこに詰まった汚れまで、きれいに洗い流すことができます♪



湯船につかるときのポイント！

① 寝る１～2時間前に入る
② お湯の温度は 40℃くらい(ぬるめのお湯が大事!)
③ 入る前と後に水分補給を！

～ 保護者の皆様 ～



インフルエンザの流行期に入り、東風小学校でも感染者が少しずつ増え始めています。学校では、感染拡大を防ぐため、教室の換気やこまめな手洗いを徹底し、感染予防に努めていきます。ご家庭でも、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけるとともに、お子さまの体調管理にご協力をお願いいたします。また、ご家族にインフルエンザにかかった方がいる場合は、お子さまの体調の変化にも十分ご注意ください。発熱やせき、のどの痛み、倦怠感などの症状が見られる場合は、無理をせず、ゆっくり休養するようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止について

～ みんなの安心のために、正しく理解しましょう ～



インフルエンザ!?

登校再開は いつになる？



※

原則　発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱　解熱　解熱後　登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1							

※2

※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

「立冬」と呼ばれる11月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。



おなか元気！3つのポイント

朝ごはん



朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

食物繊維



ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

運動



体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。