



ほけんだより 11月

令和7年10月27日
穴水町立向洋小学校
No 11 保健室



木々の葉が色づき、秋から冬へと移り変わる季節になりました。朝晩冷え込むようになってから、朝の健康観察では、かぜ症状を訴える人が増えています。これから空気が乾燥し、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行りやすくなります。病気に対する抵抗力をつけるためにも夜は早めに寝て睡眠時間をしっかりと、手洗いや換気などの感染予防を続けていきましょう。

11月の保健目標 かぜの予防をしよう



11月の保健行事

10日(月)～14日(金) 体重測定の日

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント

1 〇に入る文字は何か?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



感染症情報 : 本校では、先週から新型コロナウイルスの感染者が出ています。学校では手洗い、換気等の感染予防に努めてまいります。ご家庭においても、基本的な感染症予防の徹底にご協力をお願いします。また、発熱や体調がすぐれない様子があるときは自宅で休養し、病院を受診された場合は診断結果を学校までご連絡ください。

※登校後、本人の体調や症状から判断して早退を勧める場合があります。

※近隣校では「インフルエンザ」「水痘(みずぼうそう)」の感染があります。



予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けん^{せっけん}で時間^{じかん}をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

洗い残しやすい部分

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。



正しい切り方は?

Q

さて、私は誰?

私は一日に約0.1ミリ成長します。

でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって? いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A

私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

O

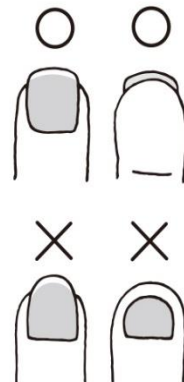
正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみださな長さがベストです。

X

NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

大切なのは

振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。

