

ほけんだより 11月

おおさかしりつしおくさたてばしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室



今月の保健目標

身のまわりを
清潔にしよう

あさばん ひ こ つよ きおん へんか おお じ き か ぜ
朝晩の冷え込みが強まり、気温の変化が大きいこの時期は、風邪
やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。

こんげつ ほけんもくひょう み せいけつ そと あそ
今月の保健目標は「身のまわりを清潔にしよう」です。外で遊ん
だ後・トイレの後・給食の前など、きちんと手を洗っていますか？ハン
カチは持ってきていますか？ハンカチを忘れて、服で拭いていません
か？それではきれいに洗った手が、また汚れてしまいますよ…

み 身のまわりを清潔に保つことは、感染症を防ぐだけでなく、気持ち
よく過ごすためにも大切です。

さむ 寒さに負けず、元気に学校生活を送りましょう！

～11月の保健行事～

13日(木)：低学年における歯みがき指導(2年)

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

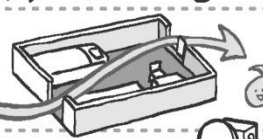
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていせい は
丁寧な歯みがきを
心がけて、すっとい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かんき
換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



あと ひと かんが
後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



くき かんそく じき
空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

11月8日はいい歯の日！

今月は2年生に歯の授業

がありますね。みなさん、

毎日きちんと歯をみがけて

いますか？

授業内では、歯に赤い

染色液をつけて、みがき残

しを自分で確かめることを

します。いつもの歯みがきが

どれだけできているのか、

目で見て分かる貴重な

機会なので、ぜひやってみ

ましょう！

9月は暑くて半そででしたが、10月半ばごろから急に
肌寒くなり、長袖やカーディガンが必要な時期になってき
ました。最近(さいきん)は雨の日やどんよりと曇る日も多く、予報(よほう)より
も日差しがなく、寒く感じるときもあります。無理に寒さを
我慢すると体調を崩す原因にもなります。気温に合った服
を着て、自分で調節できるように心がけてみてくださいね。



こまめに衣服の調節を。

感染症に注意！

9月末に例年より早くインフルエンザが流行し、学級閉鎖(がくきへいさ)が
出ました。その後新たな学級閉鎖は出ていま
せんが、急にインフルエンザが広がったクラスもありました。保健室では、発熱(はつねつ)以外にも嘔吐(おうと)での来室(らいしつ)も見
られています。感染症流行(かんせんしやうりゆうこう)の季節(きせつ)はこれからです。早寝・早起(はやね・はやおき)、朝ごはん、運動(うんどう)と生活習慣(せいかつしゅうかん)を整(ととの)えて、今(いま)か
ら感染症(かんせんしやう)に負けない強い体(たい)を作りましょう！喉(のど)が痛い日は、マスクをつけて登校(とうこう)する工夫(くふう)も大切です。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひ
きははじめかも!? 「かぜは万病(ばんびょう)のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、
気管支炎(きくわんしえん)や肺炎(はいえん)、中耳炎(ちゅうみじえん)などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理(むり)をせず早めに休み(やすみ)ましょう。食事は、
おかゆやスープなど温かくて消化(しょう化)のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツ
などがおすすめ。早め早めの対策(たいさく)で、すぐに元気になるといいですね！



適当(てきとう)にしていますか？ (マスク)の正しい捨て方(かた)を知ろう

マスクは自分を守る
だけでなく、周りの人
に感染(かんせん)させないための
大切な道具(たからづから)。つけ方(かた)
だけでなく、正しい捨て
方も知って感染(かんせん)を防ぎ
ましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分(ひもぶぶん)を持って外す
マスクの表面(ひょうめん)にはウイルスがついていることがありま
す。表面(ひょうめん)には触れずに、ひもを持って外(はず)しましょう。
- ② ビニール袋(ふくろ)に入れて密閉(みへい)し、ゴミ箱(ごみば)へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人(ひと)に
うつることがあります。
- ③ 石けん(いしけん)で手を洗(あら)う
手(て)についたかもしれないウイルスを洗い流(なが)しましょう。

感染(かんせん)予防(よぼう)の第一(だいいち)歩(は)は正しい行動(こうどう)から

ウイルスに負けるな！

