

ほけんだより11月

令和8年 11月
大阪市立清水丘小学校

肌寒い日が増え、朝や夜と昼間の寒暖差（気温の差）が大きくなってきましたね。
脱ぎ着しやすい上着を用意するなど、服装を工夫して体温調整をしてください。

また、地域でのインフルエンザ感染者数が増えてきており、この学校でも少しずつ感染者が出ています。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送ることで、ウイルスに負けない体を作りましょう。

さらに、こまめな手洗い・うがいや換気を徹底し、感染症の予防に努めましょう。

寒暖差に注意 重ね着のメリット

重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。

感染症を防ぐ体づくり

早く寝る

栄養をとる

運動をする

ウイルスから体を守る力（免疫力）を高める！

インフルエンザや新型コロナはどうやって感染する？

くしゃみ、どこまでとぶ？

飛沫感染
会話やせき、くしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染する。

接触感染

ウイルスが付いたものを触った手で、目や口、鼻などを触ることで感染する。

手をあらう！

寒くても空気を入れかえて…

ウイルスなどを外に出す！ 新鮮な空気がスッキリする！

手洗い

石けんをしっかり泡立てて、30秒くらいかけて洗いましょう。

すべてのタイミングで、できていますか？

手洗いのタイミング

- 外から帰ったとき
- ごはん・おやつの前
- トイレの後

洗い残しの多いところは？

手首 親指のつけ根、ふくらみ

11月の「今日は何の日？」

11月8日

「いい（11）は（8）」の語呂合わせで…

11月9日

「いい（11）くう（9）き」の語呂合わせで…

11月10日

「いい（11）トイレ（10）」の語呂合わせで…

いい歯の日

虫歯になりやすい習慣

あてはまるものに☑をつけよう

- ☐ かむ回数が少ない（30回以下）
- ☐ 甘いおやつ・ジュースをよく口にする
- ☐ 食べた後に歯みがきをしないことがある

☑が多いほど、虫歯になりやすいです☹
気をつけましょう！

いい空気の日

換気のポイント

あてはまるものに☑をつけよう

- 窓を1か所開ける
- 同じ壁の窓を2か所開ける
- 部屋の対角にある窓を2か所開ける

2か所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられる。

いいトイレの日

トイレをきれいに保つポイント

あてはまるものに☑をつけよう

- ☐ トイレトーパーが切れたら新しいものをセットしている
- ☐ 流し忘れに注意している
- ☐ 便器や床を汚したらきれいになっている
- ☐ スリッパをそろえている

☑が多いほど、きれいなトイレになります☺
みんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう！

歯ブラシ交換も忘れずに！

後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。

トイレをきれいに使って