ほけんだより 11月



令和８年１１月２日
畝部小学校　保健室

急に寒くなってきました。インフルエンザなどの感染症も流行っています。手洗い、うがいをしっかりしましょう。また、教室では感染予防のため、放課になったら寒くても窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。朝は寒くても、昼間は暖かい日もあります。上着等で調整するといいです。６年生はもうすぐ修学旅行です。京都・奈良、どちらもたくさん歩きます。 適度な運動・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけて、体調を整えましょう。

今月の保健目標：好き嫌いなく何でも食べよう

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。

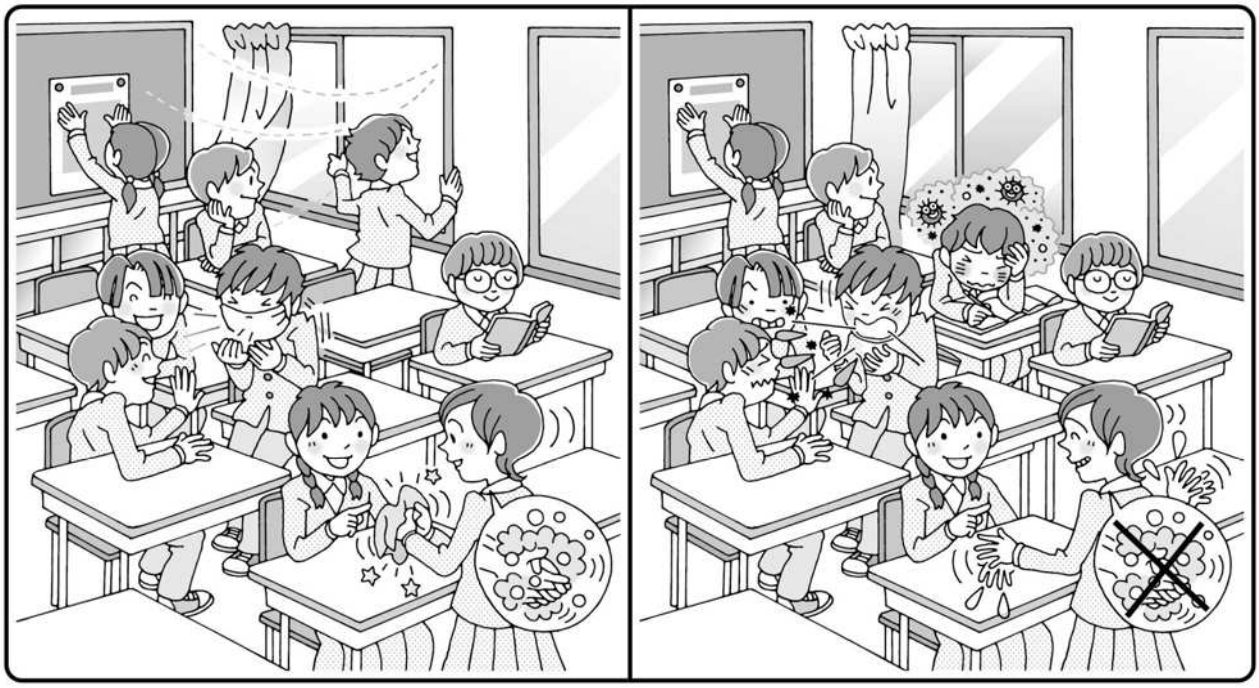
人ごみを避けよう



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。

まちがい さがし

感染しない・させない！



感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が**３人**います。どこかわかりますか？理由も考えてみましょう。

ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

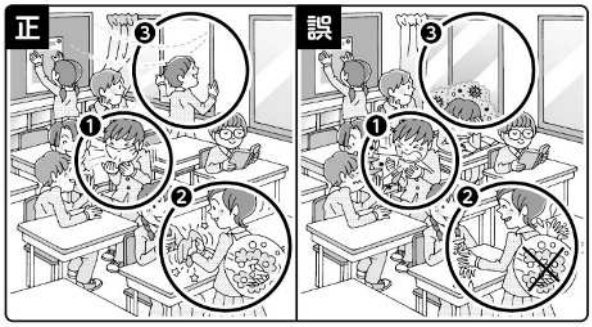
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



おうちの方へ

・感染症予防のため教室では換気をします。寒くないように上着等ご準備をお願いします。

・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。

・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。

・**食物アレルギーに関する調査を行います。詳細については、きずなネットで後日配信します。対象は１～５年生です。６年生は中学校で実施します。**アレルギー疾患がある場合やアレルギー疾患が疑われる場合は、医療機関を受診し医師の診断を受ける必要があります。回答内容に応じて、後日該当者へ必要書類をお渡しします。ご協力お願いします。