



ほけんだより11月

れいわ ねん がつ
令和7年11月
おおてしょうがっこう ほけんしつ
大手小 学校 保健室
がつ ほけんもくひょう
【11月の保健目標】

ただ し せい がくしゅう
正しい姿勢で学習しよう

だんだん^{さむ}寒くなってきましたね。「のど^{いた}が痛い」「お腹^{なか}が痛い」と保健室^{ほけんしつ}に来室^{らいしつ}する子^こが増えてきました。また、インフルエンザや風邪^{かぜ}などでの欠席^{けっせき}も増えてきています。手洗いや換気^{かんき}をして気を^きをつけましょう。

はなこきゅう ～鼻呼吸のススメ～

寒^{さむ}さが少しずつきびしくなり、はく息^{いき}もこれからだんだんしろくな^{すこ}ってきますね。

さて、みなさんは^{はな}鼻^{くち}と口^{くち}のどちらを使^{つか}っているでしょうか。

「口^{くち}で呼吸^{こきゅう}している」という人は^{ようちゅうい}要注意^{ふゆ}です。冬^{ふゆ}のかわいた空^{くう}気^きが口^{くち}からちょくせつ入^{はい}ると、のど^{はい}が^{びようき}かんそう^{りよく}し、病^{びよう}気^きへの「ていこう力^{りよく}」が^お落ち^{くうき}るとされています。また、空^{くう}気^き中^{ちゅう}にた^{かんせん}だ^{はい}よう^{いっほう}ウ^{はな}イル^なス^{げんき}など^すもそのま^あま入^{わたし}って^{からだ}きて、感^{ほんらい}染^つし^{つか}やすくな^いって^いま^いす。一^{いっ}方^{ほう}、鼻^{はな}は^なす^ない^なこ^なだ^な空^{くう}気^きに^{やくめ}しめ^てり^あけ^あを^ああ^あた^あえ^ある^あこ^あが^あで^あき、鼻^{はな}毛^げは^{はな}ほ^なこ^なり^なや^なウ^なイル^なス^なな^など^なを^なふ^なせ^なぐ^な役^{やく}目^めも^めも^めっ^めて^めい^めま^めす。手^て洗^{あら}い^{あら}・う^うが^うい^う・す^すい^すみ^みん^ん（休^{きゅう}養^{よう}）な^など^なと^と合^あわ^あせ^あて、私^わた^たち^ちの^の体^てが^か本^{ほん}来^{らい}も^もっ^もて^てい^いる^るし^しく^くみ^みを^をし^しっ^っか^かり^り使^{つか}い^いな^なが^がら、元^{げん}気^きに^す過^くご^くし^した^たい^いで^です^すね。

ほこりや
ウイルスを
キャッチ



て あら 手洗いクイズ

Q1 手洗^{て あら}いをするタイミ^{つぎ}ングは、次^{つぎ}の①～③のう^うち、ど^これ^れか^かな？（答^{こた}えは一^{ひと}つと^とは限^{かぎ}り^りま^ませ^せん）

①食^{しょく}事^じやお^おや^やつ^つの前^{まえ}や後^{あと}

②トイ^いレ^れに^に行^いった^{あと}後^{あと}

③屋^{おく}外^{がい}か^から^から^か屋^{おく}内^{ない}に^{はい}入^いる^ると^とき



Q2 手^てを^あ洗^{あら}った^{あと}後^{あと}は、ど^どう^うす^する^るの^のが^が正^{ただ}しい？

①自^し然^{ぜん}に^て手^てを^あか^かわ^わか^かす

②清^{せい}潔^{けつ}な^なハ^ハン^ンカ^カチ^チや^やタ^タオ^オル^ルで^でふ^ふく

③服^{ふく}で^でふ^ふく



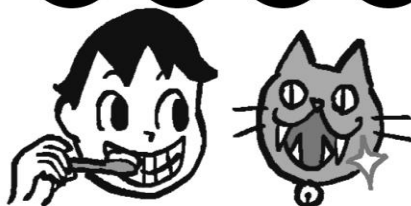
A1 全^{ぜん}部^ぶ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟

A2 ② 清^{せい}潔^{けつ}な^なハ^ハン^ンカ^カチ^チや^やタ^タオ^オル^ルで^で手^てを^あふ^ふく^くま^まで^でが「手^て洗^{あら}い」で^です。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

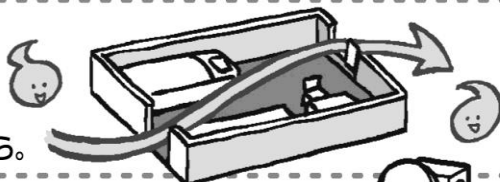
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



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。



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。



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せず、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。

6月の歯科検診後に「歯の検査結果のお知らせ」をお渡ししました。まだ歯医者で治療されていない場合は受診をおすすめします。

また、普段使っている歯ブラシの毛先もチェックしてみましょう。背側から見て歯ブラシの毛がはみ出している場合は新しい歯ブラシに変えることをおすすめします。

毛先が広がったら



歯ブラシを交換しよう

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない

