ほけんだより 11月

令和８年１１月９日
世田谷区立松沢小学校
校長　栗林　大輔
養護教諭

運動会では、子どもたちの笑顔や頑張る姿にたくさんの元気をもらいました。
朝晩の冷え込みや気温差が激しいです。しっかり睡眠をとり、温かい食事で体を整えていきましょう。朝の健康観察等、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

11月の保健目標　衣服の調整をしよう

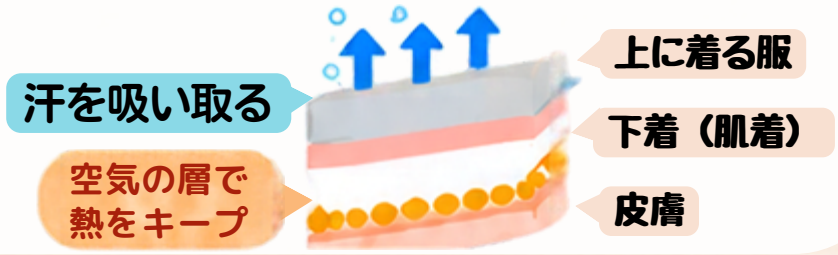
気温に合わせて衣服を調整しましょう

朝晩は冷え込み、日中の気温の差が大きい季節です。脱ぎ着しやすい上着を活用し、気温や活動に合わせて衣服を調整しましょう。



下着（肌着）を着ると、体があたたまりやすくなります

下着は、体から出る汗をすばやく吸い取り、その汗が冷えて体温を下げてしまうのを防ぎます。
また、衣服と体の間に空気の層ができ、熱が逃げにくくなるため、体を温かく保つ効果があります。



10月の感染症情報

インフルエンザ（A型34名　・　B型1名）	35名
マイコプラズマ感染症	8名
溶連菌感染症	4名
新型コロナウイルス感染症	1名

引き続き、基本的な感染症対策を心がけましょう！



11月の保健行事

11月12日（木）	歯科検診（3・4年生）
11月17日（火）	河口湖連合移動教室事前健診（くすのき456年）
11月24日（火）	薬物乱用防止教室（6年）

歯科検診のお知らせ

11月12日（木）は歯科検診です！

３・４年生を対象に、秋の歯科検診を実施します。
当日の朝は、いつもより丁寧に歯をみがいて登校しましょう。

歯みがきのポイント

- 毛先が広がっていない歯ブラシを使う。
- 歯を1本1本丁寧にみがく。

