ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
世田谷区立若林小学校

10月は、インフルエンザで、学級閉鎖をしたクラスがありました。まだ、インフルエンザには要注意です。また、朝晩冷え込んできました。下着を着用し、重ね着できる服装で、衣服の調節をして体調を整えましょう。

＊１１月のめあて＊
衣服の調節をしよう。

昼間と朝晩の温度差が大きくなります。衣服の調節をして体調を自分で管理しましょう。

風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。



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。

洗い残しの多いところは？

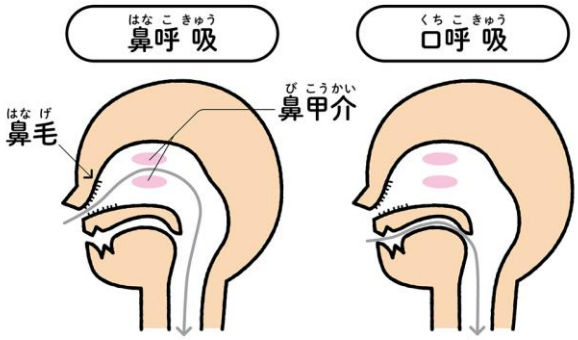


寒暖差に注意 重ね着のメリット



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。

鼻呼吸のすすめ



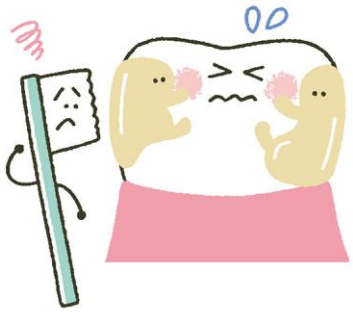
鼻毛などがほこりをキャッチし、鼻甲介の周りを通る間に、空気は温められ、湿らせられます。鼻呼吸には、のどや肺を守る大切なはたらきがあります。

毛先が広がったら



歯ブラシを交換しよう

いい歯のためにプラークコントロール!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

＜おうちの方へ＞

★朝の健康観察

寒くなってくると、インフルエンザやノロウィルスなどの感染症が流行し始めます。

ご家庭でも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

