

すくすくだよい 11月

令和7年11月5日 さいたま市立大成小学校 保健室

風が冷たくなってきましたね。まだ体は寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期でもあります。これからやってくる本格的な冬にそなえるために、じょうぶな体をつくっていきましょう。

11月の保健目標 力いっぱい運動しよう

もうすぐ運動会です！

運動会を元気にむかえるために毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入って、十分にすいみんをとって疲れをとりましょう。運動する前には準備運動をしっかりと、水分をとりましょう。汗をたくさんかくので、運動後も忘れずに水分補給を！



11月8日 いい歯の日

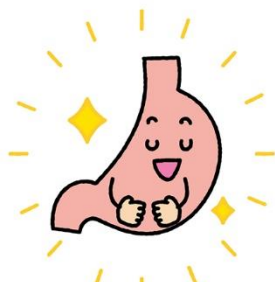
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

よくかんで食べることで体にいっぱい！

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！

保護者の方へ

～ 学校保健委員会（思春期保健教室）の御案内 ～

日時：12月11日（木）13：40～14：30

場所：大成小学校 体育館

講話：「助産師から伝えたい みんなのからだと心」

＊11月7日にかくぷりで配信される「令和7年度学校保健委員会（思春期保健教室）の開催の御案内」からお申し込みください。たくさんのご参加お待ちしております。

「感染症」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのもなるべくさけたいところですね。

みんなで「感染症」を予防するために、次の5つのことを気を付けましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気をたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかりと食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします～

注目ポイントはココ！

- ☐ 朝、すっきり起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい）
- ☐ 発熱している（熱っぽい）
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。