

ほけんだより 11月

令和6年11月
一宮市立奥小学校
保健室

だんだんと寒さが増し、冬の訪れを感じる季節となりました。
この時期は風邪やインフルエンザなど感染症が流行しやすい
ため、体調管理が大切です。健康を守るためのポイントや生活
習慣について皆さんと一緒に考えていきましょう。

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。

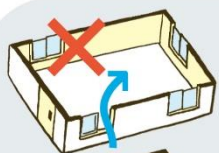


食べすぎ＆運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

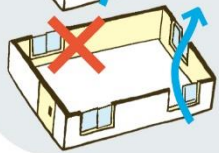
11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけでは
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

11月8日は「いい歯の日」

11月8日

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意
して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、
デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりま
しょう。

＜保護者様＞ 登下校時の防寒具について

- ・コートやジャンパー、マフラーや手袋、ネックウォーマーを使用しても構いませんが、安全面を考えマフラーは必要以上に長いもの、華美なものは避けてください。使い捨てカイロを使用しても構いませんが記名をし、使い終わったものは家で処分をしてください。
- ・安全面を考え、耳当ては禁止とします。
- ・教室（授業中）でのジャンパー、コートは禁止します。（外と中の区別をつけるように指導します。）
- ・感染症予防のため、寒い日も窓を開けます。ジャンパー、コートなしでも過ごせるような服装でお願いします。