

ほけんだより 11月号

令和7年11月
一宮市立西成小学校
保健室



手をしっかり洗おう



ずいぶん、日がくれるのが早くなってきましたね。
長い秋の夜、のんびりと過ごすのもよいですが、寒い冬
に向けて、少しずつ“習慣づくり”をしていきましょう。

① 手洗いの習慣

インフルエンザやノロウイルスなど感染症予防の
ために、しっかり手洗いの習慣を身につけよう。

② 運動の習慣

食べすぎ＆運動不足になりがちなこの時期。日常
生活に運動を取り入れてみましょう。

③ 睡眠の習慣

夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間をつくり、
規則正しい生活習慣を続けていきましょう。

「寒い」それ自体がストレスに、、、。楽しいこと、気持ち
いいことを意識するのも大切です！

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

～かぜのひきはじめに注意したいこと？～

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ソクッと寒さを感じたりした
ら、かぜのひきはじめかも！「かぜは万病のもと」と言われる
ように、こじらせてしまうと、気管支炎、や肺炎、中耳炎などの
病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

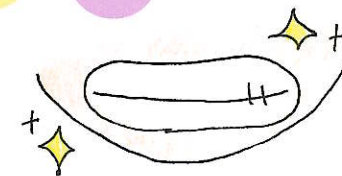
「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに
休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化
の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすす
め。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！



11月の「きょうは何の日？」

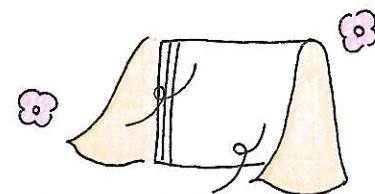
11月8日 いい(11) 歯(8)の日

ていねい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) ふう(9) き」(いい空気)の日。
窓やドアを開けて、きれいな空気と入れかえましょう。



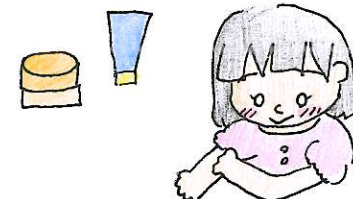
11月10日 トイレの日

「いい(11) トイレ(10)」の日。
次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)」の日。
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しましょう。



11月26日 いい風呂の日

「いい(11) ふろ(26)」の日。
シャワーだけで済ませず、湯船につかったほうが
体もあたたまり、つかれがとれますよ。

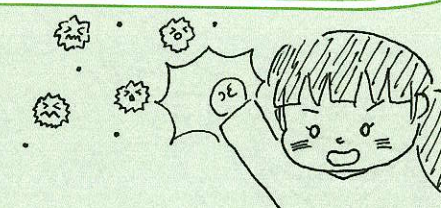


保護者の方へ ～朝の健康観察について～

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



登校再開はいつ？

インフルエンザの出席停止期間とは・・・

学校保健安全法
発症後 5 日を経過しつつ、かつ、
解熱後 2 日を経過するまでの期間を出席停止とする。

<例>

発熱中



解熱中



登校可



発熱期間	0 日目（発症）	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
2 日間									
3 日間									
4 日間									
5 日間									

◎発症日の翌日を 1 日目とします。
◎登校は、個人で判断せず、医師の指示に従って登校日を決めてください。
（決まりましたら、ご連絡ください。）

発熱後、5 日を経過していても、
解熱から 2 日を経過していない場合は
登校できません。