

ほけんだより11月

NO. 8 児童数

南郷小保健室

令和7年10月31日

保護者の皆様へ

ようやく過ごしやすい秋になったと思っていましたが、あっという間に、冬の始まりを感じられる気温の日が多くなってきていますね。全国的に例年よりも早い「インフルエンザ」の流行が連日報道されていますが、札幌市内も閉鎖の措置をしている学校が増えています。本校は今月中旬の一学級閉鎖後、一度欠席数が落ち着きましたが、今週からまたインフルエンザの報告が複数出始めました。

来週からは学習発表会の練習が本格的になってきますので、学校でも継続して予防対策を行います。ご家庭でもご家族みなさまで、より体調に留意され、お過ごしください。

なんごうしょう

南郷小のみなさんへ

インフルエンザなどのいろいろなかぜがはやっています。学習発表会に向けて、みんなが元気に過ごせるように、**かぜ予防（手洗い・空気の入れかえ・咳エチケット）**を続けてください。

10月の出席停止件数

・インフルエンザ	22名
・溶連菌感染症	7名
・新型コロナウイルス感染症	2名
・ヘルパンギーナ	1名
・百日咳	1名

手洗いフイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ①食事やおやつの前や後
- ②トイレに行った後
- ③屋外から屋内に入るとき



A1 **全部** いつ手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく



A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

感染症の感染ルート



家でも家族みんなで予防しましょう。学校にはハンカチを忘れずに持ってきてください。

休み時間の空気の入れかえ(かんき)は、かぜ予防の効果がとても大きいです！

ということは、かんきをしないままだと…？



ウィルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッパリする！

自分で健康チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

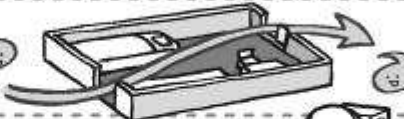
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後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)」の語呂合わせから。



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をしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。