

ほけんだより11月

令和6年 11月 1日
我孫子市立湖北小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、朝夕は寒くなってきました。記録的な暑さに苦労した今年ですが、今度はぐっと冷え込んでくるようです。寒暖差に慣れない間は、なるべく体を温めるように過ごしてくださいね。また、これからの季節は、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行りやすい時期になります。手洗いが何よりの感染対策です！みんなで協力して、かぜの少ない11月を目指しましょう♪



11月の保健目標 … 「寒さに負けない心と体をつくろう」

なんとなく元気が出ない…そんな日はありませんか？冬に向かって寒さが強くなるこの時期は、気持ちも落ち込みやすくなります。寒いからと言って部屋にこもっていると、ストレスはたまる一方ですから、太陽の光を浴び、体を動かすなどして気分転換をしてください。冬の寒さに負けないための習慣を今からつけましょう。

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と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。



じぎゅうそうたいかい む 持久走大会に向けて



11月は持久走大会があります。大会に向け、体調を整えましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう

ごはんを食べて、走るための
エネルギーをとりましょう。



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとろう

夜更かしせず、ぐっすり寝て
体を休めましょう。



まいにちじぶん たいちょう 毎日自分の体調をチェックしよう

発熱や吐き気、頭・お腹が痛い、
息がせえせえする、など…
体調が悪い時は必ずおうち
の人や先生へ伝えましょう。



じゅんびうんどう 準備運動をていねいにしよう

準備運動をせずに体を動かすと、大
きなケガを起こしやすくなります。
ケガのしやすさに運動の得意不得意
は関係ありません！運動前にしっかり
体を伸ばしてください。



【11月の保健行事】

11月 6日(水) 14:30~16:00 生活習慣病健診 (対象者のみ・保護者同伴)

11月 14日(木) 13:10~14:00 3Dスコリオ検診 (5年生対象)

※3Dスコリオ検診は、今年度湖北小が最終検診日のため、振替日がありません。

当日はなるべく欠席のないよう、調整をお願いします。



歯磨きについてのお知らせ

湖北小では現在歯磨きタイムを設けておりません。給食後の歯磨きにつ
きましては、ご家庭の判断の元、必要に応じて実施していただくようお願い
いたします。また、インフルエンザ等の感染症が流行る時期に差し掛かりま
すので、学校で歯磨きをする場合は感染予防にご協力ください。



学校で歯磨きをする際の注意点

- 歯みがきセット(歯ブラシ、コップ、ハンカチ等)はご家庭でご用意ください。
- ご自宅にて十分に歯みがき指導を実施していただくようお願いいたします。
- 感染症に気を付けた歯みがき方法はこちらもぜひ参考にしてください。

→日本学校歯科医会ポスターダウンロード nichigakushi.or.jp/news/corona2.html