

ほけんしつより



令和7年11月
流山市立市野谷小学校
保健室

天気によって気温が高い日、低い日があり、朝晩と日中の気温の差も大きく、体調をくずしやすい時期です。

全国的にインフルエンザが流行していて、流山市内の学校も学級閉鎖のお知らせが増えてきました。感染症の予防としては、石けんで手洗いをする、また、気温によって衣服の調節（寒いときは着る、暑いときは脱ぐ）を自分でしっかりやりましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける



マスクは正しい付け方があります。

鼻が出ていたり、あごが出ていたりしないようにしましょう。

正しく付けないとマスクをする意味がなくなってしまいますよ。



マスクをしていないときにせきやくしゃみが出そうなときは、ハンカチや自分の腕で口を押さえましょう。



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日の設定がされています。知っている日はありましたか？

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)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、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。

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



～受診について～

9月の「ほけんしつより」にも載せましたが

1学期の健康診断の結果、受診が必要な児童には受診勧告書をお渡ししてあります。

107人が未受診です。視力等、学校生活(黒板の字が見えにくい等)に支障が出る場合があります。早めの受診をお勧めします。受診後、報告書のご提出をお願いいたします。

