



# ほけんだより 月

富吉小学校

保健室

令和7年11月6日

風が冷たくなってきました。まだ体は寒さに慣れていないため、かぜや腹痛をおこしやすい時期です。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。



## かぜ おも 風邪かな？と思ったら・・・

### からだ あたた 体を温める

上着や手袋などで体が冷えないようにしましょう。

温かい飲み物（スープやココア）は体の中から温まりますよ♪



### すいみん 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番！

休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### すいぶんほきゅう 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。

冷たいものより室温くらいのがオススメ！



### えいようほきゅう 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやうどんなどがオススメ。のどが痛いときにはゼリーなどの食べやすいものを。



## に だ かんきょうづく ウイルスが逃げ出す環境作り

いい(11)く(9)き  
11月9日は換気の日  
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

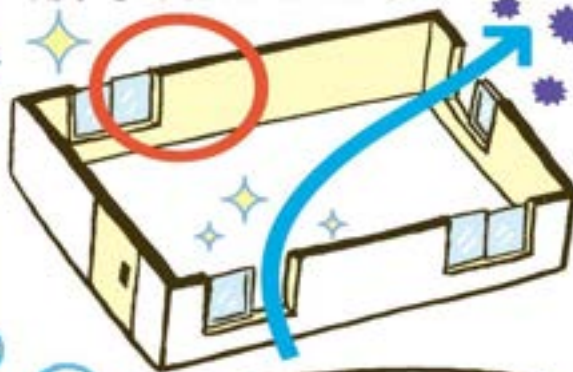


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気あまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく



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月の「きょうは何の日？」

<b>11月8日</b> <b>いい歯の日</b> 「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。
<b>11月9日</b> <b>換気の日</b> 「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。
<b>11月10日</b> <b>トイレの日</b> 「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。
<b>11月12日</b> <b>皮膚の日</b> 「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。
<b>11月26日</b> <b>いい風呂の日</b> 「いい(11)ふろ(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。

## むし歯治療、そのままにしていますか？

1学期の歯科検診から約半年が経ちました。みなさんの歯の調子はどうですか？  
1学期に実施した歯科検診でむし歯があるとされた人で、まだ治療が  
終わっていない人がいます。早めに治療をして、健康な歯を保ちましょう。  
治療が終わったら「受診報告書」を学校に提出してください。  
歯は特に症状がない場合でも半年～1年に1回は定期健診をおすすめします。



## 保護者の方へ

### ● 朝の健康観察をお願いします ●

体調不良を訴えて保健室に来室する子どもたちの中には、朝起きたときから体調が悪かったという子が少なくありません。登校前に、お子さんの様子をよく観察していただくようにお願いします。いつもと違う様子があれば、自宅ですばらく様子を見ていただいて元気になったら登校させてください。熱がなく登校しても、発熱したり、体調が悪化したりする場合があります。朝、体調が悪い日は、早退することも視野に入れ、すぐに連絡がつくように準備をお願いします。

### ● 学校に持参する薬について ●

学校で服用する薬を持たせる場合は、トラブルや誤飲を防ぐため、保護者の方から事前に担任または保健室まで必ずご連絡ください。事前の連絡がない場合、お子様だけの服用を避けるよう指導させていただくことがあります。また、持参する薬が「どのような症状」のための「何という名前の薬」なのかを、詳しくお伝えください（例：〇〇錠、喘息発作時用の吸入薬など）。できれば一回分の量に小分けにして、服用時間や方法を書いたメモと一緒に持たせていただくと大変助かります。

原則として、学校ではお子様への投薬は行えません。医師の指示により服用が必要な場合や、緊急時の対応が必要な場合のみ、上記の対応とさせていただきます。ご理解をお願いいたします。