

ほけんだより11月

令和7年11月4日あま市立宝小学校

10月の終わりにくから急に寒くなり、体調不良で欠席する人が少し増えてきました。もう少し寒くなると、かぜやインフルエンザが流行するようになります。今のうちから手洗い、換気など自分でできる予防を行いましょう。



保健行事日程

日にち	ぎょうじめい 行事名	たいしょう 対象	ないよう 内容・お知らせ
10日(月)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 2年生	たいそうふく ひつよう 体操服が必要です。 わす 忘れずに持ってきてください。
11日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 5年生	
13日(木)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 1年生	
14日(金)	たいじゅうそくてい 体重測定	3・4・6年生 ねんせい	

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

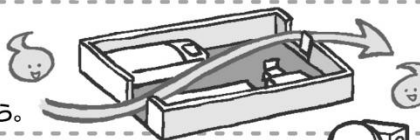
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は
丁寧な歯みがきを
こころ 心がけて、ずっといい歯を
は 保持したいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かん き
換気をするときは
たいかくせんじょう 対角線上にある窓やドアを
あ 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。



あと ひと
後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
つか 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。



くう き かんそう
空気が乾燥してくる季節なので、
カサカサになりやすい人は
ほしつ 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

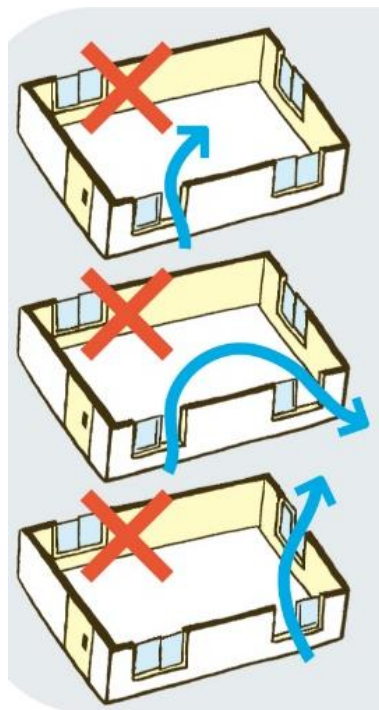
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



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

11月9日は換気の日

11月9日は『いい空気』の語呂合わせで換気の日です。空気を効率よく入れえ換えて、気持ちの良い部屋ですごせるように、換気のポイントを紹介します。

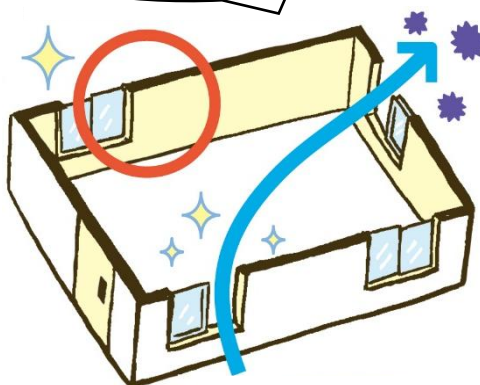


←窓を一か所開けたただけだと、うまく風が流れない。風の入口と出口が必要。

←二か所でも同じ方向の窓だと、新鮮な空気があまり部屋の中を循環せずに外へ出ていってしまう。

←二方向の窓を開けていても、近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率。

これがベスト！



- ・二か所
 - ・二方向
 - ・対角線上
- の窓を開ける

第2回学校保健委員会を開催しました

10月29日（水）に第2回学校保健委員会を開催しました。衛生委員会が「けがの予防集会」を行い、学校生活の中で安全な行動を取るよう提案しました。また、学校薬剤師の野尻 薫 先生からは『けがの処置や薬の有効的な使い方』についてのお話をうかがいました。

昨年度から不注意によるけがの件数を減らせるよう、体重測定時に保健教育を行ったり、衛生委員会による働きかけを行ったりしてきました。今年度はまだ途中ですが、けがの件数は昨年と同じくらいです。

今回は、保護者の方にも参加していただき、よい機会となりました。子どもの身近にいる大人と一緒に学習することで、子どもの見方や言葉がけも変わります。多くの保護者の方に参加していただけるよう、保健活動を続けていきたいと思ひます。