11月 ほけんだより

令和８年11月２日
練馬区立小竹小学校
保健室

秋も深まり、朝晩は冷え込む日が増えてきました。気温差の大きいこの時期は、気温の変化に体がなかなか対応できないため、体調を崩しやすくなります。

練馬区内の小学校では、引き続きインフルエンザによる学級閉鎖も見られています。現在、本校では大きな流行はありませんが、これからの季節はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症の流行に、より一層注意が必要です。

11月下旬には展覧会も予定しています。子供たちが元気に学校生活を送り、心も体も健やかに過ごせるよう、ご家庭でも子供たちの毎日の健康観察や体調管理にご協力をよろしくお願いいたします。



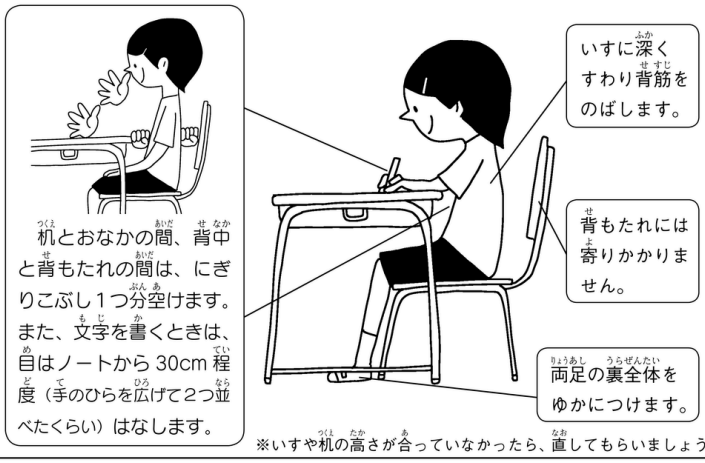
≪11月の保健目標≫

【姿勢に気を付けよう！】

皆さんは、授業中にどのような姿勢で座っていますか？頬杖をついたり、足を組んだり、背中が丸まったりしていませんか？普段何気なくしている姿勢が、習慣になっていることもあります。成長期の今だからこそ、日頃から自分の姿勢を意識することが大切です。背筋を伸ばし、両足の裏全体を床につけるなど、正しい姿勢を心掛けながら学校生活を送りましょう！

よい姿勢のポイント

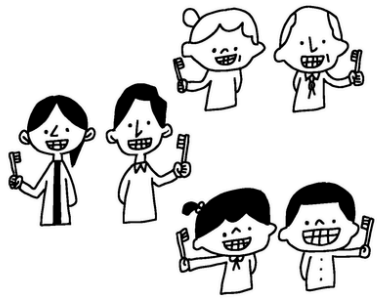
よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」で 座りましょう。



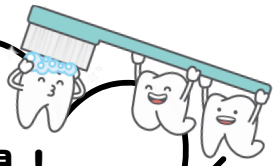
※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

11月8日は「いい歯の日」

8020 運動を知っていますか？ 80 歳になっても自分の歯を 20 本保とうという運動です。年をとっても 20 本以上の歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切にして、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」でいられるようにしましょう。



Check！



歯みがき強化週間！

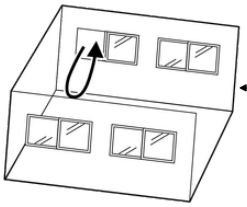
歯みがき週間の定着と自身の歯みがきの振り返りを目的に、11月７日(土) ～ 11月13日(金)を歯みがき強化週間として「歯みがきカード」を配布します。学校では昼食後の歯みがきを実施できていませんので、朝食後、夕食後の２回は必ず歯をみがけるといいですね。

ご家庭でもお子さんへの声掛けや、歯みがきの様子の見守りをお願いいたします。

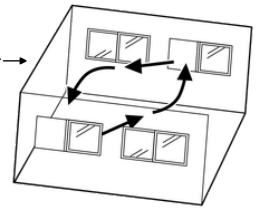
11月９日は「換気の日」～空気を入れ換えて、元気に過ごそう！～

「**いい（11）くう（9）き（いい空気）**」の語呂合わせにちなみ、11月９日は「**換気の日**」と言われています。

だんだんと寒い日が増えてくるこの季節、窓やドアを閉めていたくなりますが、寒い時こそ換気が大切です！教室を閉め切っていると、二酸化炭素やほこり、ウイルスなどがこもってしまいます。換気をするときのポイントは、「**窓やドアを２か所以上開けて空気の通り道をつくる**」です。特に、片側の窓だけ開けるのではなく、向かい側の窓も開けることで、より空気の通り道ができ、教室全体の空気を入れ換えることができます。休み時間など短時間でも窓やドアを開けて空気を入れ換えましょう！



←片側だけ開けた場合



両側開けた場合→

11月10日は「トイレの日」/ 11月19日は「世界トイレの日」



日本では、1986年に日本トイレ協会が「**いい（11）ト（10）イレ**」の語呂合わせにちなみ、11月10日を「**トイレの日**」と制定しました。一方、世界では、2001年11月19日に民間団体「世界トイレ機関（WTO）」が設立され、同日に「世界トイレサミット」が開催されたことを記念し、2013年に国連が11月19日を「**世界トイレの日**」と制定しました。



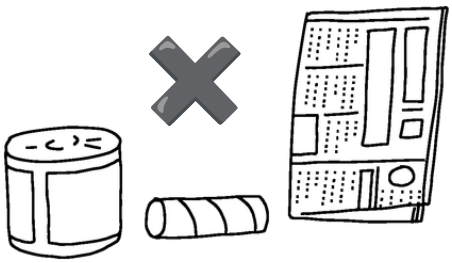
トイレはみんなが使う場所です。トイレを安全に気持ちよく使うために、自分にできることを考えてみましょう！



使用後は、レバーやボタンを必ず手で押して、水を流しましょう。便座や床を汚してしまった場合は、そのままにせず、汚した人がトイレットペーパーなどできれいに拭き取ります。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使いすぎないようにしましょう。また、トイレットペーパーがなくなってしまったら、新しいトイレットペーパーをホルダーにセットします。予備の補充もしておきましょう。



トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。トイレが詰まる原因になります。



トイレの後は手をよく洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。最後にトイレの洗面台が水浸しになっていないか、スリッパは揃えているか確認し、トイレ全体に気を配ることができればすてきです。