

保健だより11月



令和7年11月4日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

11月の保健目標

食事と健康について考えよう

10月下旬から、ぐんと気温が下がり肌寒く感じられる日が多くなりました。感染症にかかってお休みする子、発熱や咳などの風邪症状で体調を崩す子も増えてきています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、いつも以上に、衣食住から健康を意識していきましょう。

この時期は、体温調節できるように、脱ぎ着できる服装で登校するというのも健康管理のコツの一つです。また、好き嫌いせずに食事をしたり、窓を開けて空気の入替えをしたり、お風呂でゆっくりと湯船に浸かる時間を作ってみたり…。日常のあちらこちらに健康の秘訣が隠れています。

今月は食について、おうちの人と考えてみよう。食事で元気な身体を作っていきましょう！



きみの身体を

元気にしていく食事の秘密



赤黄緑

バランスよくとれているかな？！

今日食べたものを
書き出してみよう！

赤の食材

(肉・魚
・卵・豆など)



身体を作る

黄の食材

(ごはん・パン
・めん・いもなど)



エネルギー
になる

緑の食材 (やさい・くだもの・きのこなど)



身体の調子を
整える

どこかの色に偏っていない？！バランスよく食べられるようにしていこう！

11月の

いい〇〇の日

ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



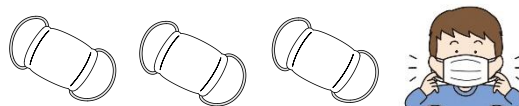
11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）風呂（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

【おうちの方へ】

・ランドセルの中にマスクを数枚ご準備ください



区内では、インフルエンザによる学級閉鎖が増えています。豊南小でも、10月中インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、新型コロナ感染症、溶連菌感染症、百日咳などがあり、様々な感染症が気がかりな季節になりました。出席停止の扱いとなる感染症にかかった場合は、再登校時に登校届のご提出をお願いします。（学校ホームページからもダウンロードできます。）

咳の出ている子は、マスクの着用の声かけやご準備等をお願いします。また、感染症の蔓延状況によっては、感染症予防のためにマスクをして過ごす場合があります。顔のサイズにあったマスクを数枚ランドセルの中に常備できるよう、ご準備をお願いします。また、石けんでの手洗いも感染症予防の基本ですが、ハンカチのない子を時折見かけます。お子さまが必ず身につけられるようご協力をお願いいたします。



2学期これからの保健行事～

月	日	曜	検査内容	
11	13	木	就学時健康診断	来年入学予定のお子さんの健康診断です。 在校生は13時下校の予定です。