

ほけんだより 11 がつ

令和7年11月17日
練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼 寛之
保健室 ほけんだより



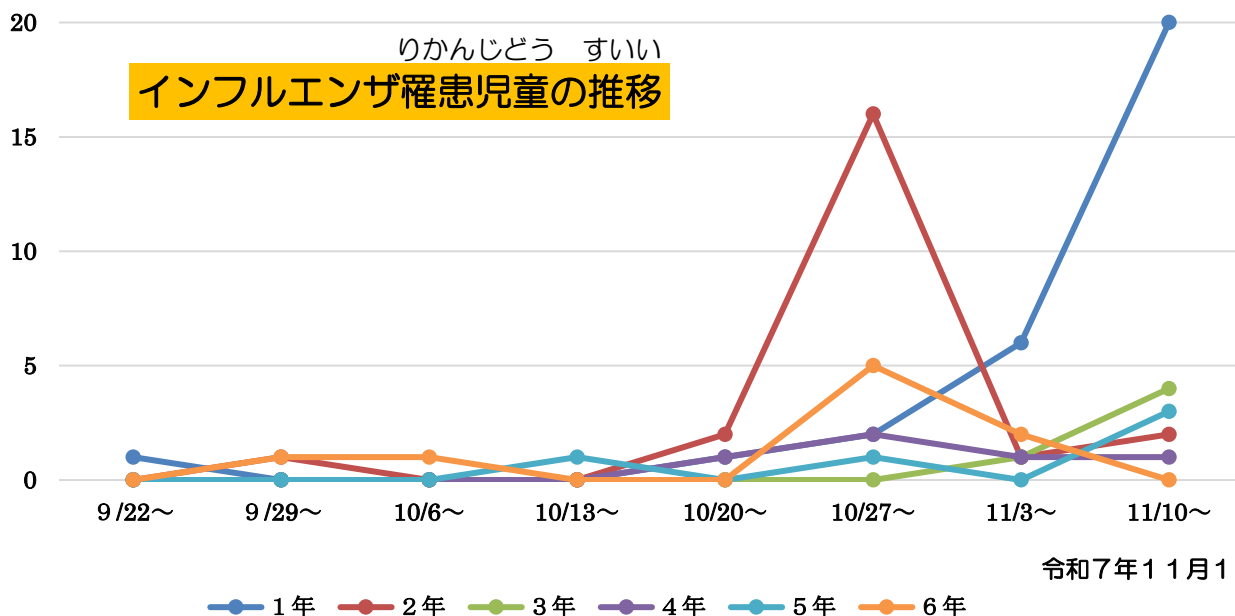
木々の紅葉と澄みきった高い青空が秋を感じさせるこの頃です。
しかし、11月に入っても気温が高い日もあり、元気に半袖で
外遊びをする子もたくさんいます。

今月末は、いよいよ『いちよう音楽会♪』です。みんなで素敵なハー
モニーを奏でてくださいね。

かいいちしょう

りゅうこうじょうきょう

開一小のインフルエンザ流行状況



開一小では、9/22（月）～11/14（金）の間に、76人（昨年度同時期194人）の児童がインフルエンザにかかっています。これから冬を迎えるとさらに気温が下がり、空気も乾燥するため、しばらく流行は続くと思われます。手洗い、マスクなどでしっかり予防してくださいね。

★★★

お家の方へ

★★★

◎かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症には同じような症状が出ることが多く、区別が難しいことがあります。発熱や咳などの症状がある時はすみやかに医療機関を受診し、主治医の診断を受けていただくようお願いいたします。

◎これから冬に向かうにつれ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等の感染症のさらなる流行が予想されます。手洗いうがいの励行、予防接種を受けるなど、ご家庭でも予防を心掛けてください。今後も健康管理には十分注意し、**感染症の診断を受けた際は、早めに学校への連絡をお願いいたします。**また、完治して**登校する時には必ず「登校届」の提出をお願いいたします。**

11月の
ほけんもくひょう

さむ

寒さにまけないからだをつくろう

げんきなからだをつくるポイント

しょくじ



バランスよく
3食しっかり食べよう！

うんどう



からだをしっかり
うごかそう！

すいひん



たっぷりねて、
からだをやすませよう！

たいおん



お風呂で
ゆっくりあたたまろう！

えがお



まいにちニコニコ
えがおですごそう！

きばんでんかん ♪ ストレッチで気分転換 ♪

さむ うんどう ぶそく からだ けつえき なが わる たいちよう ふりよう ひ
寒さや運動不足で体がちぢこまると、血液の流れが悪くなり、体調不良を引き
おこしてしまう心配があります。

そんなときは、かんたん
からだ
体をほぐしましょう。体がほぐれると、
こころ きんちよう
心の緊張もとけやすくなりますよ。



おすすめのストレッチ
腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



かぜをひいていませんか？

これから気温が下がり冬に近付くとかぜをひく子が増えてきます。規則正しい生活を心掛けましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！

