

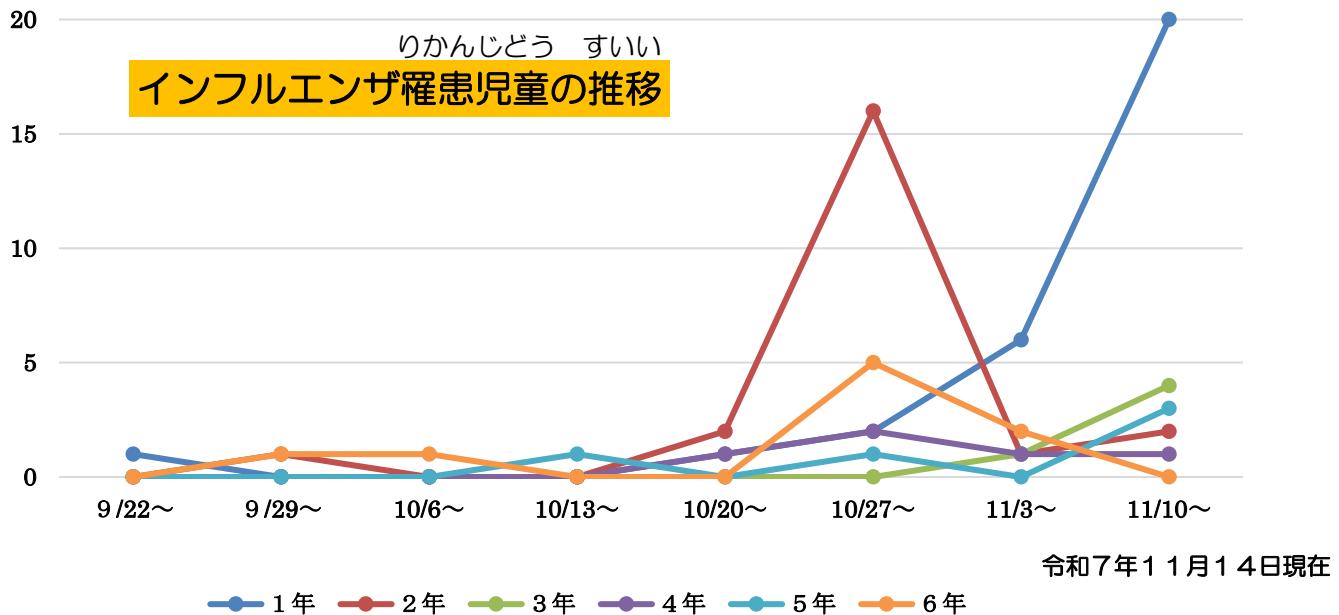
# ほけんだより 11 がつ

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『いちょう音楽会♪』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 開一小のインフルエンザ流行状況 りゅうこうじょうきょう



かいいちしょう 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りています。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！

たいほん

おふろで  
ゆっくりあたたまろう！

えがお

まいにちニコニコ  
えがおすごそう！

## きぶんてんかん ♪ストレッチで気分転換♪

さむ うんどう ふそく からだ  
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 起こしてしまった心配があります。

そんなときは、簡単ストレッチで  
からだ 体をほぐしましょう。体がほぐれると、  
こころ 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づ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起きをする



●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！

