ほけんだより 11月号

令和８年１１月２日
練馬区立北原小学校
養護教諭　小川　奈緒子

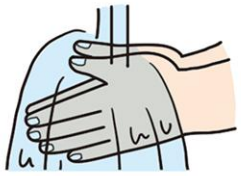
運動会が終わり、疲れがたまっている人もいるのではないでしょうか。１日の寒暖差も大きくなり、体調を崩しやすい季節です。その日の天気や体調に合わせて、上着や肌着などで体温調節をしてください。また、こまめな手洗いを忘れずに、感染症対策もしていきましょう。

感染症対策は手洗いから!

手には、目に見えない細菌やウイルスが付着していることがあります。そこからインフルエンザなどの感染症に感染することがあるので、こまめな手洗いを意識しましょう。

正しい手洗いのしかた

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



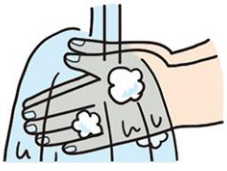
⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。





最後はきれいなハンカチやタオルで
手を拭こう！

睡眠と心の健康

みなさんは、毎日十分な睡眠がとれていますか？保健室を利用する人の中には、睡眠時間が足りていない人が見受けられます。睡眠不足は、体の疲れだけでなく、心の健康にも影響します。

睡眠不足が続くとどうなるの？

・ちょっとしたことで**イライラ**する
・遊んでいても、すぐに**疲れてしまう**
・学習に**集中しにくくなる**
・気分が**落ち込みやすくなる**

ぐっすり眠るために

①朝起きたら、カーテンを開けて**太陽の光**を浴びよう
（体内時計が整いやすくなり、夜は自然と眠りやすくなるよ）
②お風呂は、寝る**１～２時間前**に入ろう
③寝る前は、スマホやゲームは**お休み**しよう



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。