



令和7年11月4日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

11月になりました。朝夕の風がすっかりひんやりしてきて体調を整えるのが難しい季節です。区内の学校ではインフルエンザによる学級閉鎖も出ています。手洗い・うがいを心掛けるようにしてください。休み時間は外に出て体を動かし、寒さに慣れていってください。効果を長持ちさせたい人（受験生など）はフルミストがおすすめです。



「かぜかな？」と思ったら…

●ゆっくり休む



はや早くねて、すいみんを十分に！

●体をあたたかくする



あせ汗でしめった下着はとりかえて！

●栄養をとる



しょうか消化のよいあたたかいものを！

●水分をこまめにとる



だっすいしょうたい脱水状態にならないよう注意！

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 	
出席停止期間	→							

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

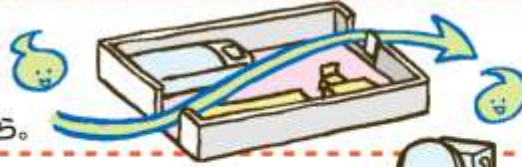
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



て あら かん せん よ ぼう 手洗いで感染を予防しよう

くうき かんそう きおん ひく し き
空気が乾燥して、気温が低くなる時期は、インフルエンザなどに感染しやすくなります。感染症を予防するには、ウイルスを体内に入れないことが大切です。



こんかい て
今回は、手についたウイルスなどの「よごれ」を石けんを使ってしっかり落とすための、正しい手の洗い方を紹介します。

● て あら ひつ よう 手洗いが必要なとき ●

き たく
帰宅したとき



しょく じ まえ
食事の前



あと
トイレの後



て
せきやくしゃみを手でおさえたとき



はな
鼻をかんだとき



どう ぶつ あと
動物をさわった後



よごれた手でくち はなをさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。

みず あら 水でさっと洗うだけだと……

て 手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには、石けんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。

て
手のひら



て
手のこう



あら のこ おお
洗い残しが多いところ

すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひら同士をこすって洗う



③反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う



④指と指の間を組むようにして洗う



⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う



⑥手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う



⑦手首をにぎり、クルクルと回して洗う



⑧手についた石けんを洗い流す



⑨清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る



つめは短く切っておこう

つめがのびていると、つめと皮膚の間によごれがたまりやすくなります。

また、つめのおくまでよごれが入りこんでしまうと、石けんを使って手を洗ってもよごれをきちんと落としにくくなります。

つめがのびてきたら、指のカーブに沿って、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。

