



令和6年11月8日
練馬区大泉第六小学校
保健室

ほけんだより

ふっき
復帰いたしました。

きおん さ がってきて、 やっと 秋らしい 陽気 になってきました。 11月7日は立冬。
暦の上では、冬がすぐそこまで来ています。この時期は寒暖の差が大きく、風邪を
引きやすくなります。急に体を冷やさないように、自分で上着を脱ぎ着して、調節
できるといですね。

突然お休みいただいてしまい、ご迷惑をおかけしました。久しぶりに子供たちに会え、
たくさんの子に声をかけてもらい嬉しいです。またよろしく願いいたします。



かぜが流行る季節の前に

ていこうりよくアツプ
カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



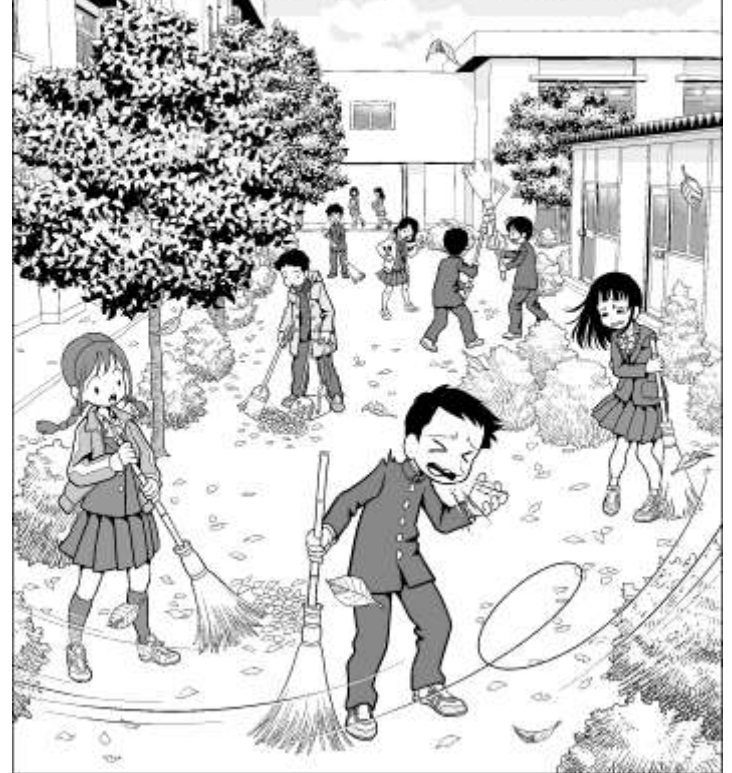
予防接種

まちがいさがし

7つのまちがいさがし

かぜのひき始めにご用心!

かぜのひき始めにご用心!



♪ 11月8日は「いい歯」の日 ♪

むし歯予防になる



肥満予防になる



いっぱい
いっぱい
いっぱい
いっぱい
いっぱい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



きょう 今日は何の日?

いい歯の日以外にも、体や衛生に関する「〇〇の日」は、たくさんあります。気になる日があったら、元気な生活するために、実践してみましょう!

<p>がつついたち 11月1日 いい姿勢の日</p> <p>「1」のように背筋をまっすぐにできているかな</p>	<p>がつようか 11月8日 いい歯の日</p> <p>毎日歯みがきして健康な歯でいよう!</p>	<p>がつこのか 11月9日 いい空気の日</p> <p>部屋の空気を入れかえて、いい空気の中で過ごそう!</p>
<p>がつとおか 11月10日 いいトイレの日</p> <p>次に使う人のことを考えてトイレはきれいに使おうね!</p>	<p>がつ 11月12日 いい皮膚の日</p> <p>空気が乾燥してくると、皮膚のトラブルが起きやすいから気を付けて!</p>	<p>がつ 11月26日 いい風呂の日</p> <p>寒いと疲れやすくなるよ! ゆっくり湯船につかって疲れをとろう!</p>

保護者の方へ

これからインフルエンザの流行期です。感染予防や、重症化を防ぐためには、ワクチン接種が効果的です。例年1月末から2月に流行のピークを迎えるので、12月上旬までに接種を終えるのが望ましいです。余裕をもってワクチン接種をしましょう。

◆今年の10月からインフルエンザワクチンの費用が区から一部助成されることになりました。

届いた予診票は接種の日までなくさないように気を付けてください。

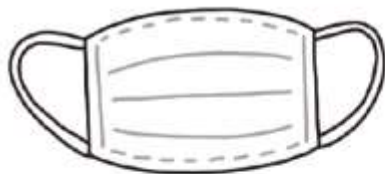


クイズで
おぼえよう!

ふゆ かん せん しょう よ ぼう
冬の感染症予防

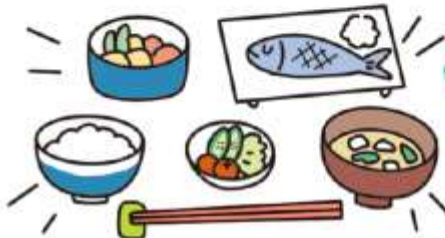
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
なが 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かせ薬 空気
しょう 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かせ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

マスクのつけ方・はずし方

空気が乾燥してきて、マスクが必要な季節になってきました。マスクの正しい使い方はわかりますか？ かせやインフルエンザにうつりやすくするためには、マスクを正しくつけることが大切です。また、咳やくしゃみの出る人は、人にうつさないために、マスクをつけるようにしましょう。

☆ドラッグストアやコンビニなどで売っている使い捨てのマスクが

おすすめ！

☆一日一枚を目安に。使い捨てが原則です。



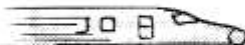


<p>つけ方</p>	<p>①鼻と口がかくれるようにつける</p> <p>②鼻の部分をしっかり合わせる</p> <p>③ゴムひもをしっかり固定する</p> <p>④すきまができないように調節する</p> 
<p>はずし方</p>	<p>①なるべくマスクの表面をさわらないようにひもを持ってはずす</p> <p>②反対のゴムひもを持ち、はずす</p> 
<p>捨て方</p>	<p>①ゴムひものところだけを持って、なるべくふたのついたごみ箱に捨てる</p>  <p>じゃあね</p>

かせひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちのどれくらいでしょう？

- ①歩くはやさ 
- ②自動車のはやさ 
- ③新幹線のはやさ 

こたえ：③ これはビックリ!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で飛び出しています。くしゃみをするときは、人のいないほうを向いて、ティッシュなどで口と鼻をおさえてネ!

