

ほけんだより 11月

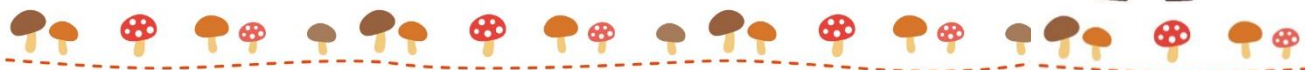
令和7年度 夢野の丘小学校



1日はいよいよ音楽会ですね。保健室までみんなのきれいな歌声と音色が聞こえてきていました。みなさんは歌を歌うと健康にとってもいいことがあると言われていることを知っていますか？ ①ストレス解消 ②免疫力が上がる ③体力が上がる など身体と心の両方にいいことがあるそうです。



これからインフルエンザなどの感染症がはやる時期です。病気にならず元気に過ごすために、手洗い・うがいはもちろん歌ってみることもいいかもしれません♪



感染症に注意!

最近急に寒くなって、体調をくずしてしまう人が増えています。でも、ウイルスは目に見えないから怖い!とおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。みんなもできているかチェックしましょう!

換気をしないとどうなる?

〇二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり、集中力が落ちる

〇ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調をくずしやすくなる

〇いやなにおいがこもって、心身が不調になる

〇カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

家を出る前にチェック!

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



★毎朝学校に行く前におうちで体温を測って、健康チェックをしてみましょう。

★この中にあてはまるものがあったらなぜかかもしれません。少しでも体の様子がいつもと違うなと思ったらおうちの人に相談しましょう。

★ 風邪を 早く治すゾウ! ★

はなみす で すつつ さむ け
鼻水が出たり、頭痛や寒気がする…か
ぜかもしれない! そんなときは、かぜを
はや なお ひき おも だ
早く治す『5匹のゾウ』を思い出そう!

からだ あたた
体を温めるゾウ



z
z
z



む り やす
無理せず休むゾウ

すい ぶん ほ きゅう
水分補給をするゾウ



かん そう ふせ
乾燥を防ぎ
か しつ
加湿するゾウ



しょう か よ
消化に良いものを
た
食べるゾウ



むし歯 になりやすい 生活をしていませんか?

・ 11月8日は「いい歯の日」 ・



あまり かま ず に 食べる

えき くち なか
だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないでだ
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



は
歯みがきをしていれ
ば、むし歯にならない
と思っている人はいま
せんか? そんなことは
ありません。むし歯に
なりやすい習慣があり
ます。心当たりがある
人は生活を見直してみ
ましょう。

あま
甘いものばかり 食べる

あま
甘いものはむし歯
きん だいこうぶつ た
菌の大好物。食べ
すぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



～しながら 食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
じ かん ば きん よわ
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。

