

# ほけんだより

11月号【家庭数配布】

令和7年11月6日

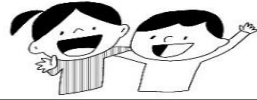
青梅市立若草小学校 保健室

🦋🐝🐛🐜🐞🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧🐨🐩🐪🐫🐬🐭🐮🐯🐰🐹🐺🐻🐼🐾🐾🐾

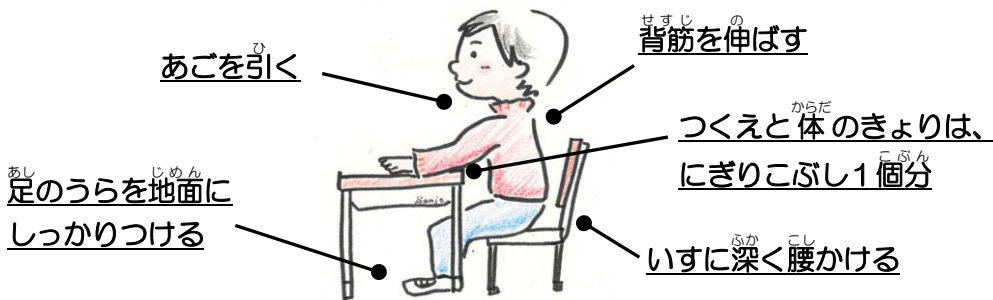
涼しい季節となり、過ごしやすくなってきました。それと同時に、風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期にもなりました。「手をもっとすみずみまで洗ってみよう!」「咳が出る時は、マスクを着けよう!」など、いつもより少しだけ意識を高くもち、感染症予防をしていきましょう。

11月の保健目標

良い姿勢を心掛けよう



## 「良い姿勢」って、どんな姿勢!?



### ◎姿勢を整えて、気持ち良く過ごそう◎

#### 【良い姿勢（座り方）】

背筋を伸ばし、両足を床に付けて、ノートから目を離して座りましょう。

座り姿勢が良くなると、立つ姿勢、走る姿勢も良くなり、運動能力や集中力が高まることができます。

「速く走りたい!」「集中したい!」「体調を整えたい!」などという時にも効果があるので、普段から良い姿勢を心掛けていきましょう。

インフルエンザなどの  
感染症に注意!!

乾燥しやすい季節となり、腹痛や発熱でのお休みが増えてきました。

水分をしっかりとると、のどにウイルスが付きにくくなります。  
休み時間ごとに水分をとり、元気に音楽会へと進んでいきましょう。



保護者の皆様へ（裏面）

## 保護者の皆様へ

運動会での子供たちの姿には、感動するばかりでした。けがをしても笑顔で、自分の場所に戻っていく姿。周りとお息を合わせて臨む、緊張感の中にも誇らしげな表情。一人一人の挑戦に、子供たちの可能性を感じました。

今月は音楽会があります。万全の状態を当日を迎えられますよう、ご家庭での体調管理に、引き続きご協力をお願いいたします。



インフルエンザなどの  
感染症に注意!!

### 【本校での感染症状況】

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症での欠席が数名、発熱などの風邪症状での欠席は各学年に出ています。

また、体調不良を感じながらも登校したことで、お迎えをお願いするケースが増えてきました。

体調不良を訴えている際は、登校前に検温していただきますよう、お願いいたします。

## 体内に入れないために

### ◎こまめな手洗い

(外出後、食事前、トイレ後など)

### ◎人混みや体調不良時でのマスク着用

※のどの痛みや咳がある場合は、着用した方が、本人にとっても悪化防止になります。

## 免疫力を高めるために

### ◎早寝 早起き 朝ごはん

見飽きるほど見掛けている言葉かと思いますが、これを実践するとしないとでは、大きく違ってきます。

### ◎インナーシャツの着用

下着なしでTシャツ1枚だったり、ショート丈のズボンだったりすると、お腹や脚が冷えて、下痢をすることがあります。下着や上着で温めるようにしていきましょう。



～手洗い・うがいを、味方に付けましょう!～

「アルコール消毒すれば、手洗いしなくても安心。」

そう思っている方はいませんか？

ノロウイルスなど、アルコール消毒では殺菌できないウイルスがあります。

丁寧な手洗い・うがいで、体内にウイルスや菌が入っていくことを防いでいきましょう。



～秋野菜を食べましょう!～

秋野菜には、食物繊維やビタミン群などが豊富に含まれていて、免疫力強化の効果が期待できます。

気温や湿度が下がり、風邪をひきやすい秋は、季節の物を食べて、元気の源にしましょう。