

ほけんだより 11月

令和7年10月31日
平井西小学校
保健室

かんせんしょう きせつ

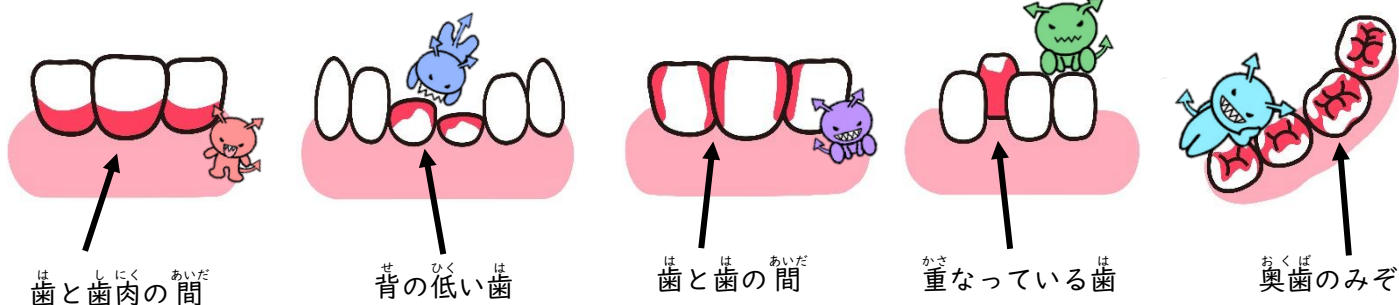
感染症の季節がやってきます！

風が冷たい日も増え、徐々に冬の訪れを感じます。1日の気温差が大きく、体調を崩す人が増えてきました。寒さに負けずたくさん体を動かして健康な体をつくりましょう。そろそろ乾燥も気になる季節です。喉や肌の乾燥をケアして元気に過ごしましょう。

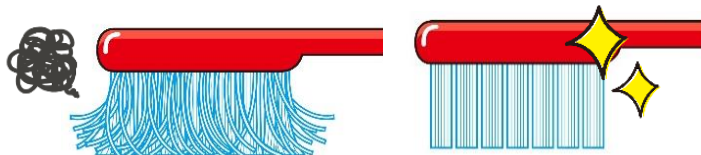


11月8日はいい歯の日です。歯は、皆さんが将来おじいさん、おばあさんになっても使うものです。子供の歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわっている小学生の時期から、ていねいに歯みがきをして、おし歯にならないようにしましょう。

よご のこ し
汚れが残りやすいポイントを知ろう！



江戸川区から届いた歯ブラシを今年も配布します。
毎日使っている歯ブラシの毛先がひらいていないか、
この機会にチェックしてみましょう。



歯ブラシの交換は毛先でチェック☑



11月の保健予定

- 11月6日(木) 学校歯科医による歯科指導【3年生】
歯ブラシとプラークテスターと一緒に配布します。
ご家庭で取り組んでください。
- ※3年生以外の学年は歯ブラシのみ配布します。



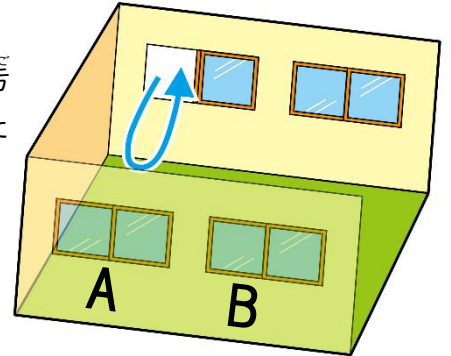


クイズ

かんき 換気のためにもう1つの窓を開けるなら

AとBどちらを開けるのが良いでしょう？

ひとがたくさん居る場所は、窓やドアを閉め切っていると空気が流れず、汚れやウイルスが部屋にたどい続けます。感染症予防のためにも、1時間に1回は窓を開けて、部屋の中と外の空気を入れ替えましょう。



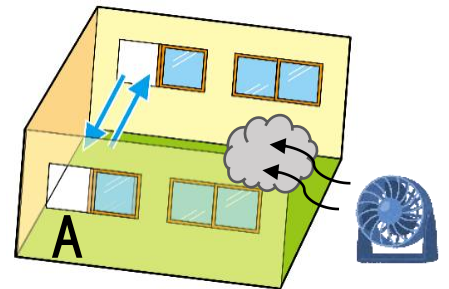
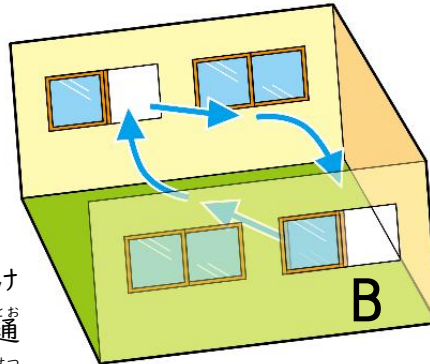
ヒント



くうき 空気は「流れるもの」部屋全体の通り道を作るには…？

こた 答えは…

B



ななめの方向にある窓や扉を開けることで、部屋全体を流れる空気の通り道を作ることができます。寒い季節や長時間窓を開けられない場合に役立つ「効率よく部屋全体の換気を行うコツ」を覚えておきましょう。

同じ方向の窓を開けても、空気が流れづらい場所ができてしまいます。部屋の形によって窓や扉がない場合は、扇風機などを使って風を送りましょう。



★7つのまちがいをさがしてね★



こた 答えは保健室にあるよ！