

# 11月 ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和4年11月1日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 笠井 三恵子  
養護教諭 平佐田 結香理

朝晩の冷え込みも強く、日中の日差しも弱まってきて、冬が近いことを感じさせる季節になってきました。

大杉第二小学校では、のどの痛みや鼻水等を訴える児童が増えています。元気に過ごすためには、休み時間や体育、登下校等で外から戻った後にこまめに手洗いをするのが大切です。体調を崩さないように気を付けましょう。



## 手洗いを しっかり かんせい させよう!!

着ている服で...



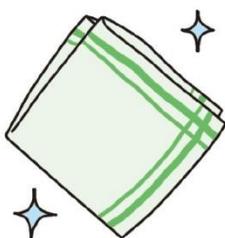
かみの毛で...



ふきとらない!



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかく汚れやばい菌を落としても、また手につきやすくなることや、手が「はだあれ」になってしまうこともあります。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



## 正しい姿勢で過ごそう!!

姿勢が悪いと、背骨が曲がったり視力が低下したりしてしまいます。正しい姿勢で勉強や読書をしてください。

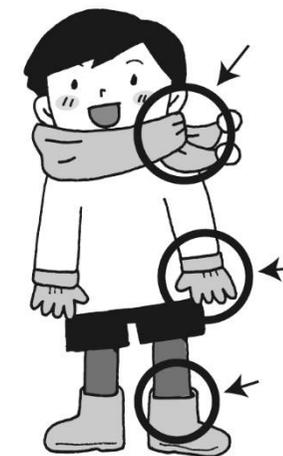


### 11月の健康に「いい日」

- 11/8 いい歯の日
- 11/9 いい空気→換気の日
- 11/12 いい皮膚→皮膚の日

## 寒さをふせぐ! 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは、太い血管が皮膚に近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところです。ここをあたためると、血のめぐりが良くなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまります。3つの首を寒さからしっかりガードして風邪をひかないよう気をつけましょう!



### ●保護者のみなさまへ

#### インフルエンザの予防接種を受けることをおすすめいたします。

10月より、ほとんどの医療機関で予防接種が受けられるようになっています。大流行が始まる12月頃までに受けておくことをおすすめいたします。