



令和7年 10月31日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護教諭
NO.9

秋が深まり、休み時間になると校庭の保健室前の金木犀の良い香りを楽しんでいる人もいます。さて、江戸川区区内ではインフルエンザが流行しています。平井南小でも、毎年大きな行事の前になると感染症にかかる人が増えることがあります。手洗い・うがい・咳エチケットをしっかりと、体調が悪い時には我慢せず、ゆっくり休むことも大切です。寒い日が多くなりますが、太陽の光を浴びて外で体を動かすと、気分もすっきりします。寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう。

10月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしましょう

わる しせい くせ
「悪い姿勢」になる癖 やっていませんか？



肘をつく



いつも同じ方で
カバンを持つ



スマホを見る
時間が長い



足を組む

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



かんせんしょう
感染症に注意!!
ちゅうい



手洗いをす



うがいをす

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



マスクをつける



予防接種を受ける

11月9日は
いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

給食後の歯みがきについて

11月17日(月)・18日(火)・20日(木)・21日(金)に、全学年で給食後の歯みがき指導を行います。
持ち物については、当日までにご家庭で準備していただくようよろしくお願いします。

歯ブラシ・コップ(プラスチック等の割れないもの)・ミニタオル

*全ての持ち物に名前を書いてください。

