家庭数

ほけんだより11月

令和８年度　１１月号　No.7
江戸川区立二之江小学校
校　長
養 護 教 諭

朝晩の冷え込みが増し、秋も深まってきました。日中との気温差が大きく、空気も乾燥し始めるため、風邪をひきやすくなる季節です。

外から帰ったら手洗いをする、衣服や寝具で寒さ対策をするなど、毎日の小さな心がけが健康につながります。寒さに負けず、元気いっぱいに過ごせるよう、ご家庭でも健康管理へのご協力をお願いいたします。



<11月保健行事について>

日時	内容	学年	準備と注意すること
6日（金）	日光移動教室 前検診	6年・わかくさ6年	健康カードを忘れずに持ってきましょう。

今月の保健目標（こんげつ ほけんもくひょう）「寒さに負けない体をつくろう！」

寒いと、つい部屋の中にこもったり、換気を忘れたりしがちです。こまめに換気をして、室内の空気を入れ替えましょう。また、体を動かして体力をつけ、寒さに負けない元気な体をつくりましょう！

１１月９日（月）は「かん気の日」。かん気とは、空気の入れかえのことです。１年を通して必要なことですが、冬にかけては特に2つの理由でとても大切になってきます。



①かぜ・インフルエンザが流行（りゅうこう）する

かぜ・インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをすると、１回あたり１０万をこえるウイルスが鼻や口から飛び出すと言われています。部屋を閉め切っていると、ウイルスが空気中に漂い続けます。



②暖房器具（だんぼうきぐ）を使（つか）うことが増（ふ）える

ガスや灯油をつかうストーブなどの場合、燃やすことで空気中の「さんそ」がへり、空気が汚れていきます。命に関わる事故にもつながることがあります。

感染症（かんせんしょう）をふせぐ！免疫（めんえき）を高（たか）めるには？

早（はや）く寝（ね）る　栄養（えいよう）をとる　運動（うんどう）をする

