ほけんだより11月

川崎市立久地小学校

2026．10．30

朝晩の気温が急に下がり、すっかり秋らしくなってきました。保健室には、のどの痛みやだるさを訴えて来室して来る子供の数が増えています。手洗いうがいはもちろんですが、十分な睡眠を確保して免疫力を高め、感染症を予防しましょう。



ご家庭での健康観察をお願いします

お子さんの元気な学校生活を支えるのは、ご家庭での毎日の健康観察です。朝の健康観察は、発熱・体調等の他に表情・顔色・声・食事の様子などに注意してください。体調不良(発熱・のどの痛み・欠食・嘔吐・下痢)の場合は、無理に登校せず、自宅で休養させてください。登校後にお子さんの体調不良で、授業に参加できない場合は、ご連絡いたします。速やかに迎えに来ていただくようお願いします。

感染症の感染ルート



寒暖差に注意！



こまめに衣服の調節を。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！



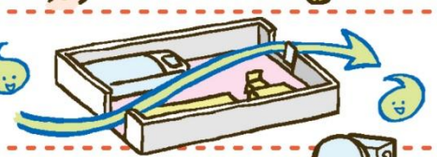
11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。