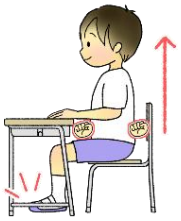
ほけんだより　11月

江東区立水神小学校
保健室
令和８年10月３１日

明日から11月です。季節も少しずつ秋から冬へと移り変わっていく頃になりました。11月7日は立冬で、暦のうえでは冬が始まります。本格的な冬が始まる前に、風邪やインフルエンザに備えて、免疫力をあげておきましょう。



11月の保健目標　よい姿勢ですごそう

～11月 保健関係行事の予定～

日（曜日）	検査項目	学年	準備・お願い
5（木）	視力検査	6年	・メガネを持っている人は、持ってきましょう。
6(金)		3年	
9(月)		5年	
10（火）		4年	
12(木)		2 年	
13（金）		1 年	
25（水）	歯科校医授業	6年	・学年合同で、多目的ホールで実施します。 テーマは「歯や歯肉の健康について」です。



【4 年生で歯磨きの学習を行いました】

10月16日（金）に、4 年生で歯肉炎予防についての学習を行いました。歯肉炎の原因や予防のための上手な歯ブラシの使い方・磨き方を学習しました。ぜひご家庭でも歯肉や歯間の磨き方、歯と歯肉の磨き方を実践してみてください。



【5 年生がお手伝いしてくれました!】

10月22日（木）に、来年度入学してくるお子さんの就学時健診を実施しました。そこで、5 年生がお手伝いをしてくれました。受付・各健診の準備・補助や誘導などとっても頑張って動いてくれました!

来年6 年生として、水神小学校を引っ張ってくれる姿がますます楽しみになりました。



よいしせいとわるいしせい











温活のすすめ

寒くなってきたら、温活がおすすめ。体を温めて健康を守りましょう。

【体を温める方法】

- 温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
- 温かい料理（温野菜やスープ、鍋料理など）を食べる。
- 三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
- 腹巻きやタイツ・長靴下などを活用する。
- お風呂にゆっくりつかる。

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!? そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、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。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。

