

# ほけんだより 11月号

令和7年11月発行

## だんだん下がる気温...

ようやく秋がきたと思ったら、あっという間に冬が近づいてきていますね。季節の変わり目はとても体調をくずしやすいです。ご飯をしっかり食べる、夜は早めに寝る、朝も早めに起きるなどの生活リズムを大切にしましょう!!

さらに、今、みなさんは半そでですか? 体温は人によって違うため、半そででもいいですが、上着をもっておくと、寒いと感じたときに着られるため、用意しておくことをおすすめします! ♪



## 11月のきょうは何の日??

- 11月8日 ... 「いい歯の日」
  - 11月9日 ... 「振替の日」
  - 11月10日 ... 「トイレの日」
  - 11月12日 ... 「ひふの日」
  - 11月26日 ... 「いい風呂の日」
- ていねいな歯みがきをこころがけよう!  
休み時間ごとに窓をあけて換気しよう!  
後の人のことを考えてきれいにつかおう!  
空気が乾く季節、加湿器や濡れタオルなどで保湿をしっかりとしよう!  
シャワーだけでなく、湯船にも浸ろう!

## 豆頁のけがはギケン!

- 1 落ちついて生活しよう  
ろう下は歩く、整理整頓
- 2 周りをよくみよう  
ボールに集中する前を見て歩く
- 3 けがをしない生活を  
どうしたら考えよう  
けがをせずに過ごせるでしょうか?

頭のけがは、実は見た目以上に重症なことがあります。まずはどんなことがあるのか知りましょう!!

頭の骨が折れているかも...  
脳がへこんでいるかも...  
頭の中で出血しているかも...  
たんこぶで潰れはしませんが...  
頭の中はたんこぶで潰れはしませんが...

11月が落ち着く朝と夜のよい習慣

「最近なんだか元気が出ない...」そんな人はいませんか? 実は、日が出ていいる時間帯と気分の落ち込みには関係があると言われています。朝はカーテンを開けて朝日をあびる、夜は部屋を暗くしてぐすり眠るなどして、よい習慣づくりをしましょう!

### 保護者のみなさま

- インフルエンザが流行する時季です。市内の小学校では学級閉鎖をした学校もありますので、ご家庭でも感染対策をお願ひいたします。
- 感染症の中でも出席停止になるものについては右記を参考に必ずお休みをするようお願ひいたします。

☆ 発症日を「0日目」と数えます

| 例          | 11/5日 | 発熱した        |
|------------|-------|-------------|
| インフルエンザの場合 | 6日    | 1日目 休み      |
|            | 7日    | 2日目 休み (下熱) |
|            | 10日   | 5日目 休み      |
|            | 11日   | 6日目 登校      |

**出席停止期間**  
インフルエンザ... 発症後5日  
かつ下熱後2日