2026

11月 ほけんだより

戸田市立
新曽小学校

秋も終わりに近づき、肌寒い日が増えてきました。外が寒くなると、風邪をひきやすくなります。「手洗い・うがい」「お部屋のかんき」「早寝早起き」を意識して、風邪に負けない強い体をつくりましょう。上着をうまく使って体を温かく保ち、今月も元気に過ごしましょうね。

今月の保健目標

外から帰ったら手洗いうがいをしよう

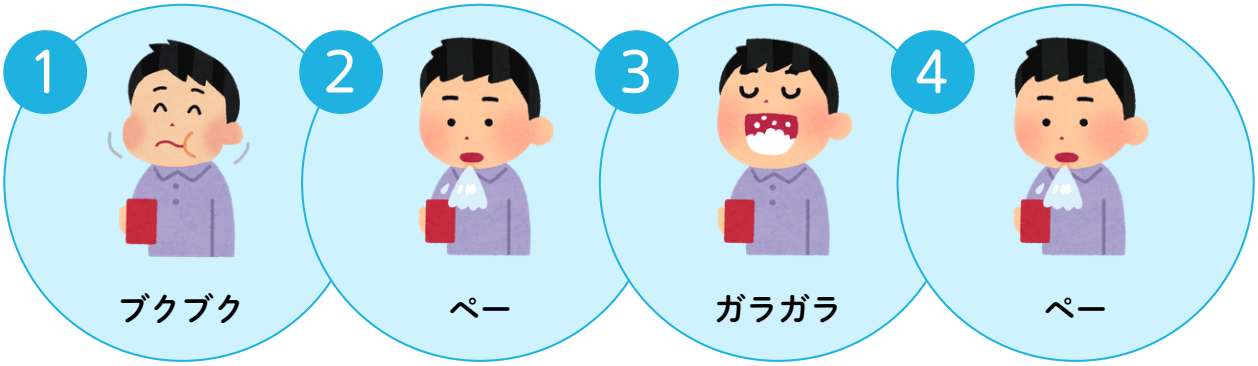
正しい手洗いのしかた

30秒間しっかり手を洗おう！



正しいうがいのしかた

①～④を2～3回くり返そう！



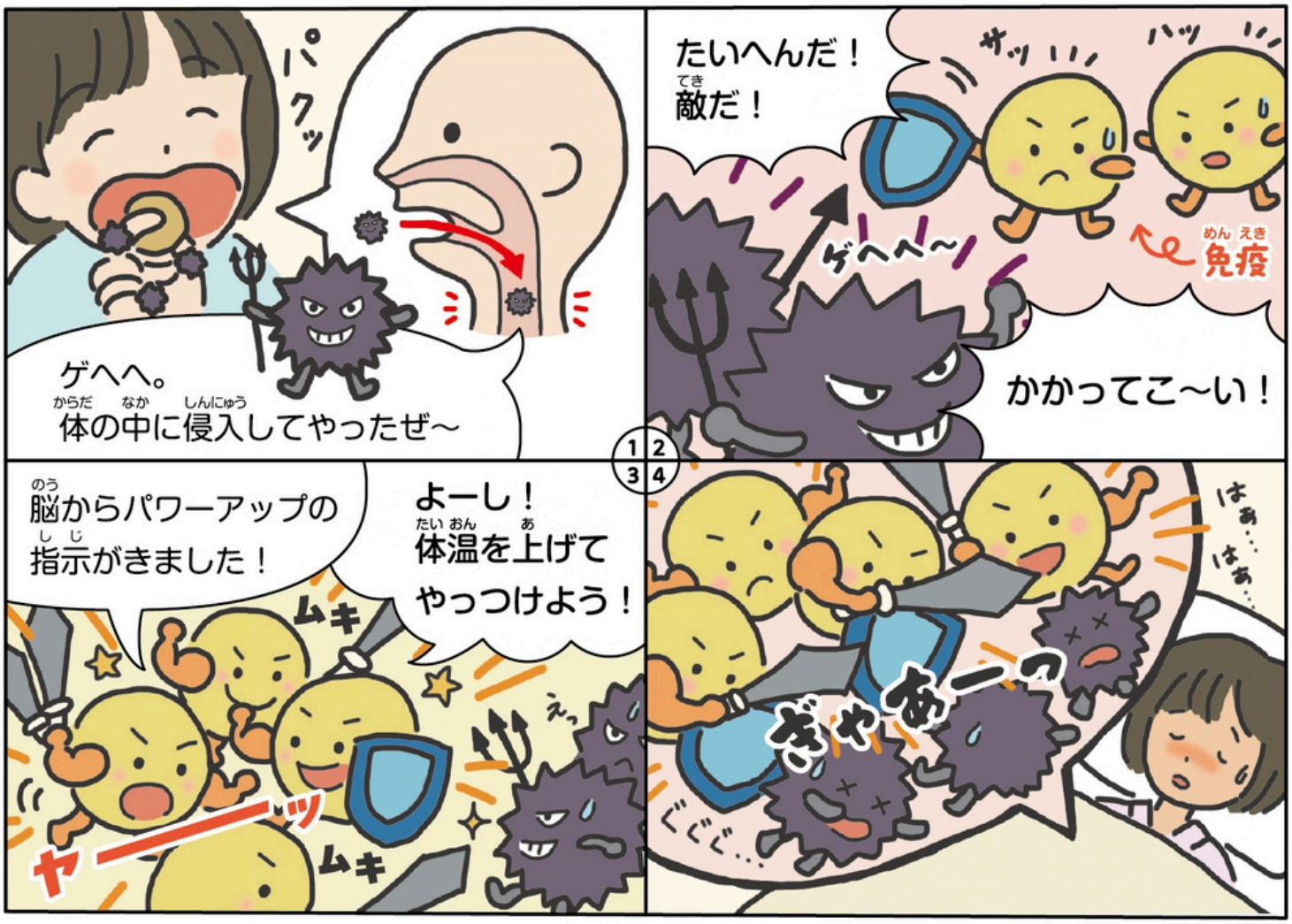
保護者の皆さまへ

季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時期を迎えております。インフルエンザ等の感染症には出席停止期間が定められていますが、一般的な風邪症状の場合「いつまで休ませるべきか」と判断に迷われることもあるかと思います。お子様が学校で元気に過ごすことができますよう、引き続き毎朝の健康観察にご協力をよろしくお願いいたします。



「健」11月号　医療現場と養護教諭をつなぐ学校医たけしの部屋より

熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

歯・口の健康啓発標語コンクール　新曽小代表

小さい歯　けれど僕らの　ヒーローだ