



江東区立平久小学校
保健室
令和7年11月5日

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。東京都ではインフルエンザの感染者数が増加しており、本校や近隣校でも罹患のする人が増えています。本格的な冬が始まる前に、風邪や感染症に備えて、免疫力を上げておきたいですね

11月のほけんもくひょう

じょうぶ からだ

丈夫な体をつくろう

昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気が乾燥するため、菌やウイルスが活発になり、風邪をひきやすい時期です。風邪をひかないためにも毎日の過ごし方について考えてみましょう。



食事の前やトイレの後、
外遊びの後などこまめに
手洗いをしましょう。



汗をふいて体が冷えな
いように気をつけましょ
う。



早寝早起きを心がけ、寝
ぶそくにならないようにし
ましょう。



好き嫌いせず、バランスのとれた
食事をしっかりととりましょう。



寒いときでも元気に遊んで体
力をつけましょう。

手洗いが不十分だったり、夜ふかしをして睡眠不足だったり、外で遊ばず運動不足だったり、食べ物に好き嫌いがあったりすると、風邪の菌やウイルスに勝つ力が強くなりません。しっかりと生活を見直して丈夫なからだをつくりましょう。



〈11月8日は「いい歯の日」〉



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにして毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといーよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

かんき よぼう
換気でかぜを予防しよう！

★大切な空気の入れかえ★

いいく(き) ひ
11/9 かんきの日



かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなど、感染症にかからないために、

「換気=空気の入れかえ」が大切です。呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、暖房を使用するとでできる気体を部屋の外に出して、新鮮な空気を取り入れるためにも換気はとても大切です。二酸化炭素が増えると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。外は寒いですが、それでも窓を開けて、換気をするようにしましょう！

まどをあけるタイミング

- ☐ 朝学校にきたら
- ☐ 給食の前

- ☐ 中休み
- ☐ 昼休み

