

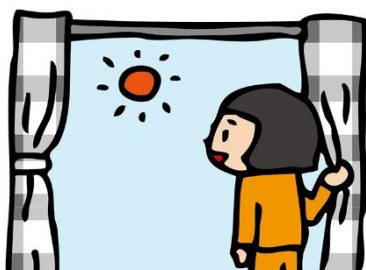
ほけんだより 11月

令和7年11月4日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

だんだんと寒くなってきましたね。11月26日は「いい風呂の白」です。みなさんは、湯船につかっていますか？湯船につかると体が温まり、またリラックスして眠りやすくなります。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯につかることです。（40℃くらい）お風呂につかって、上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなります。ぜひ、やってみてくださいね。

11月 丈夫な体をつくろう

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかそう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



今年もインフルエンザの流行シーズンに入りました。今年10月の初旬に発表され、昨年より1か月ほど早いそうです。

冬は感染症が流行しやすい季節です。本格的な冬が来る前に、生活習慣を整えて、丈夫な体をつくりましょう。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

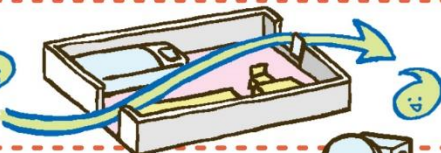
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

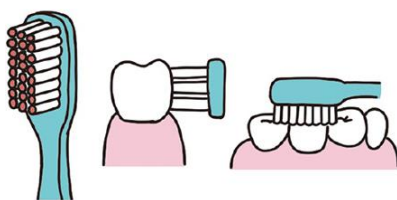


シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

歯ブラシを上手に使おう



11月8日はいい歯の日です。歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を上手に使って歯をきれいに磨きましょう。3年生・かしわ学級は、10月15日に歯みがき指導がありました。調布市歯科医師会から歯科校医の杉原先生と歯科衛生士さんをお招きして、お話を聞いた後、染め出しとブラッシング指導を受けました。他の学年のみなさんも、歯ブラシの上手な使い方を意識して歯を磨けると良いですね。



全面

歯の表面、かみ合わせ



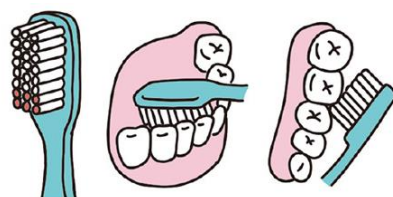
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、奥歯の手前側など

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

