

# ほけんだより 11月

令和7年10月31日  
ふじみ野市立三角小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

さむ 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。  
ふじみ野市内の小、中学校ではインフルエンザにかかった人が増えているようです。自分も家族  
もお友達も「かんせんしょう」にかからないで元気にすごすため5つのことに気をつけましょう。  
こんげつ ほけんもくひょう てあら 今月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりやろう



## 「かんせんしょう」を予防しよう

### 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。  
外から帰ったとき、トイレの後、食事前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うようにしましょう。毎朝、保健委員会  
の5、6年生が水道場の泡ハンドソープを点検、交換しています。



### 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。周りの人へのエチケットを心がけましょう。

### 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。学校では休み時間を目安にドアと窓を開けましょう。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ごはん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。人がたくさんいる場所  
では、マスクをつけましょう。マスクはすきまができないように  
鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



# てあら じっけん 手洗い実験

ほけん いいんかい てあら つか じっけん  
保健委員会で手洗いチェッカーを使った実験をしました。



①まずは、ローションをつけて  
ふだん てあら  
普段の手洗いをします。

②チェッカーで見ると洗い残し  
しろ ひか  
が白く光ります。



③洗い残しがあった所に気を  
つけ、もう一度洗います

ほけん いいん さんかくしょう つた  
～保健委員から三角小のみなさんに伝えたいこと～

- ・指先に洗い残しがあった人が多かったので、石けんを使ってよく洗ってください。
- ・ササッと洗うと洗い残しだらけになります。時間をかけて洗うことが大切です。
- ・せっかく洗ってもふかないとダメなので、毎日、ハンカチを持ってこよう！
- ・指の間や手首は洗うのを忘れがちなので、気をつけてあらってほしいです。
- ・自分が思っている以上に洗えてなかったです。細かい所も洗った方がよいです。
- ・毎日、ていねいに手を洗えば、病気をしないで元気にすごせると思います。

じっけん ようす けっか ほけんしつまえ けい じ み き  
実験の様子や結果を保健室前に掲示します。見に来てください。



11月は「ペース走」の取り組みがあります。

5つのことに注意して、自分のペースで走りましょう！

- ① 朝ごはんをしっかり食べて、おうちの人と健康チェックをする。
- ② あせふきタオルと水筒を持ってくる。
- ③ くつひもをしっかりむすんで、準備運動をする。
- ④ 具合が悪くなったら、歩くようにして様子を先生に伝える。
- ⑤ 整理運動をして、疲れをのこさないようにする。

