

# 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

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。自分も家族ともお友だちも「かんせんしょう」にかかる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。

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なると、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クを使った実験をしました。



①まずは、ローションをつけて  
普段の手洗いをします。

②チェックで見ると洗い残し  
が白く光ります。



③洗い残しがあった所に気を  
つけて、もう一度洗います

～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。

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。

