

# ほけんだより 11月

一関市立山目小学校 保健室発行

令和 7年 11月 21日(金)

文責:千葉 比佐子

今年は全国的にインフルエンザの流行が早く岩手県でも警報が出ています。県内では、もうすでに閉鎖措置がとられている学校が多くあります。山目小では今のところ、みんなが予防を頑張っているおかげで感染症の拡大にはなっていません。しかし、油断は禁物！

今後も十分な予防の工夫が必要です。もし、調子が悪い場合は無理せず早めの対応が必要です。また、感染力が強いので周りに感染を広げない工夫の協力もお願いします。医師から診断された場合は、診断された日から出席停止扱いになるので必ず学校にご連絡を下さい。みんなで感染症を寄せつけないように頑張ろう！



とても大事なことです！

## お家の方へ <薬の服薬についてのお願い>

最近、お薬の服薬の依頼が担任の先生へ連絡帳を通して多くなっているようです。数人の場合は可能ですが、給食後の昼休み時間にたくさんの子どもたちへの管理はとても難しくなります。(中には、昼までに連絡帳の確認が出来ない場合もある事をご了承下さい) そこで、いくつかお願いをお知らせします。

- ①高学年は出来るだけ自分で管理が出来るようにお願いします。
- ②低学年については、自分で飲むのが難しい場合は、確実に連絡帳または電話等で連絡し、薬には必ず名前を明記して下さい。
- ③朝の段階で本人にも「薬を忘れずに飲むんだよ」と一言声をかけて下さい。(薬を忘れて遊びに出かけてしまうお子さんもいるようです。)

例外の場合もありますので、その場合はいつでもご相談ください。ご協力よろしくお願いします。

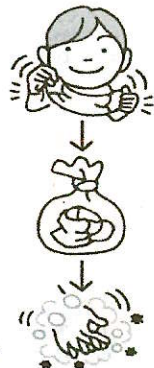
## 適当にしていますか？

## マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方方も知って感染を防ぎましょう。

### マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す  
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ  
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ せっけんで手を洗う  
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の第一歩は正しい行動から



11月はいいい〇〇の日がたくさんあります。今月(今年)もあと少しになりました。みんなにとってのいい日がたくさんありますように！

# 11月のいい〇〇の日<sup>ひ</sup>な<sup>な</sup>なんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日<sup>ひ</sup>が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。



11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。