

ほけんだより

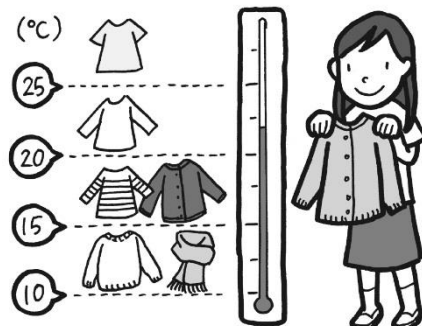
令和7年10月31日
豊島区立高南小学校
No.9

あさゆう さむ
朝夕、はだ寒くなりました。

11月に入ります。秋が深まってきて、昼間は過ごしやすくても、朝夕寒い日が続いています。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」ことができるように考えて、上手に服えらびをしましょう。

すでにインフルエンザが流行しています。気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。

体の調子をくずさないように気をつけて、秋を楽しく過ごしましょう。



そとあそび

11月の保健目標：寒さに負けない体づくりをしよう。

長〜くて暑〜い夏が終わり、急に季節が変わって外遊びにちょうどよくなりました。本格的に寒くなる前に、たくさん体を動かして体力をつけましょう。



11月の保健行事予定

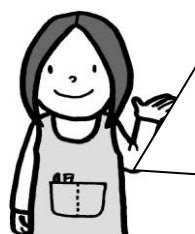
日	曜日	行 事	対 象 学 年 (予定)
11 / 2	日	歯みがきカレンダー 歯ここのそめ出し	全学年 (～11 / 8まで)

歯みがき指導の
学習が生かしてい
るか、そめ出して
チェックしよう！

こんかい は だ
今回の「歯みがきカレンダー」と「歯ここのそめ出し」は
ねんせい ねんせい
“オクリンクス”でやいます！(2～6年生※1年生は紙です)

- ・10月31日(金)に、オクリンクスで「歯みがきカレンダー」のカードと「歯ここのそめ出し」のカードが、配られます。
- ・同じ日に、「歯ここのそめ出し」につかう“めんぼう”が配られます。
- ・「歯みがきカレンダー」は11月2日(日)～11月8日(土)までです。11月10日(月)に、提出してください。
- ・土日や3連休がありますので、ぜひ「歯ここのそめ出し」にチャレンジしてください。

★歯みがきカレンダーのスタンプは、はすみ先生がデザインを描きました★



朝は寒いのに
昼間は暖かい

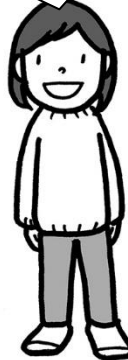
衣服の調節 何を着る??

気温に合わせて、自分で
めいだい着たいでしょう。

季節に関係なく、下着
はいつでも着ましょ
う。

長そで下着やシャツを
重ねると、上に着るセ
ーターなどのチクチク
からはだを守れます。
しかも腕まで温かい。

トレーナーやセーター
を重ねて着る。
部屋の中では、これで
OK!!



レギンスやタイツをは
くと、おなか・おしり
から足まで温かい。

とても寒い日や、風の
強い日は、ズボンがお
すすめ。外遊びにも、
べんり。

体を動かしたり、
気温が上がったりし
て暑く感じたら、ぬ
いで調節する。

外に出るときは
上着を着たら完
ぺき!!

おうちのかたへ

早くもインフルエンザの流行がスタートしました。ご確認ください。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
	コロナもインフルもここは同じ /						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開