

すこやか11月号

令和7年10月30日
長崎小学校 保健室

* 今月の保健目標 *

よぼう
かぜやインフルエンザを予防しよう



あさ お とき はださむ かん
朝起きた時に肌寒さを感じるようになりました。冬の訪れを感じますね。寒さに負けず健康に過
ごすために、てあら せき せき はやねはやお きそくだ せいなつ ころ
手洗いやうがい、咳エチケット、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけましょう。



11月の保健行事

日	曜	項目	対象	時間	備考
5	水	脊柱側弯検診	5年生+抽出児	10:30~	体育着・理科室
12	水	就学時健診	来年度入学予定者	13:15~	児童は土曜時程4時間、給食あり



かん せん しょう
感染症を寄せつけない

く ふう
5つの工夫

かんせんしょう は や
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



保護者の方へ

・インフルエンザが流行しております。感染した場合は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで出席停止となります。発熱症状等ありましたら、医療機関を受診していただき、結果を学校までご報告ください。（インフルエンザに関しましては、登校許可書の提出は不要です。）

・10月の「歯みがきカード」ご協力いただきありがとうございました。次回の「歯みがきカード」は、11月4日（火）～9日（日）に行います。提出日は10日（月）です。秋の歯科健診で治療が必要と診断されたお子様で受診がお済みでない方は、できるだけ早く専門医にご相談することをお勧めします。また、「受診報告書」は担任をとoshi保健室へご提出くださいますようお願いいたします。

隅々まで洗って きれいな手

いしき
意識して
あら
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



手洗いのポイント

この部分はどう洗おう!



① 手の平/手の甲



両手を合わせて、よくこする

② 指の間



両手を組むようにして、よくこする

③ 指先・爪の間



片方の手の平にあてて、よくこする

④ 親指/手首



片方の手でつかんで、ねじるようにする

手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう