



令和7年11月13日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
養護教諭

体が冷える日が増えて、冬の始まりを感じる時期になりました。体調を崩しやすい時期ですが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。マスクや手洗い、うがいをしっかりと、感染症対策を行っていきましょう。

11月の保健目標

姿勢を正そう



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 適度に体を動かす
- ☐ 食事のバランスに気をつける
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 夜更かしをしない
- ☐ 寝る前にゲームやパソコンは使わない

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

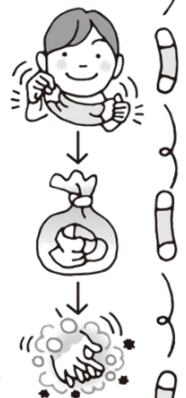
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。

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 石けんで手を洗う

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

5年生が就学時健康診断で 活躍しました！

11月6日(木)に本校で就学時健康診断を行いました。来年度入学の未就学児が行う健康診断ということもあり、全校児童の代表として、来年度6年生になる現5年生にお仕事を頼みました。

主に、受付・健診案内・未就学児控え室案内・未就学児控え室・検査案内に分かれて仕事をしました。一人ひとりが決められた仕事を丁寧に一生懸命頑張りました。決められた仕事内容以外のことも、自分たちで気付き、どんどん仕事を見付けて積極的にお手伝いをしてくれている姿も見られました。

就学時健康診断の中では、未就学児が保護者の方と別れて視力検査や他の検査を行う場面がありました。とても不安そうな未就学児に、声をかけたり、絵本を読んであげたりして笑顔にさせている姿がありました。5年生の優しい姿に、新1年生は安心して笑顔で就学時健康診断を受けることができました。一生懸命な5年生の働きは、とても立派でした。



5年生の
仕事風景

5年生が新1年生にむけて、
素敵なメッセージカードを作ってくれました！
全部ひらがなで書いていたり、
丁寧に字を書いていたりと、工夫されていました。
もらった時、とてもうれしそうでした。
未就学児が保護者の方と一緒に読み、
「楽しみだなあ。」と話していました。

