



# ほけんだより11月

令和7年11月4日  
豊島区立池袋本町小学校

運動会が近づいてきました。みんなで力を合わせて、楽しい時間を過ごすためには、体調を整えることが大切です。急に寒くなる日もありますので、体を温かく保ち、十分な休息と栄養を心がけましょう。元気いっぱいの運動会に向けて、健康に気をつけて過ごしていきましょう。



## 今月の保健目標

## 正しい姿勢をしよう

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

### 11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

インフルエンザの流行が例年より早まっています！ご確認ください。

発症日を入れてね

元気回復

保存版

# 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
新型コロナウイルス	★	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	
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

コロナもインフルもここは同じ /


基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1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」

区内の多くの小中学校で、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。(豊島区HPで見ることができます。)本校では10月第4週のインフルエンザ発症者は4人でしたが、第5週には23人と急増しています。微熱や頭痛がある時は無理をせず、自宅で休養してください。また、学校で体調不良になった時は、熱が高くなっても状況によりお迎えをお願いすることがあります。ご協力をお願いします。なお、インフルエンザ、新型コロナウイルスの登校許可証は不要です。診断されたら発症日と療養期間をお知らせください。

温かい飲み物で



水分補給

せきや鼻水、のどの痛みのために保健室に来る人が増えました。昔から「かぜは万病のもと」と言われ、こじらせると中耳炎や肺炎などを起こすことがあるなど、病気の元です。

かぜかな？と思ったら、いつもより消化のよいものを食べる、体を温める、たっぷり寝るなど、早めのケアが大切です。また、寒くなると飲み物を飲む回数が減りがちです。水筒の中身をいつもより少し温かめにする、飲みやすいですね。