ほけんだより 11月号

東広島市立東西条小学校
令和８年11月２日
保健室

寒い日が続いていますが、体育の授業や外遊びの後には、汗をかいている人もいます。汗をかいたままにすると体が冷えてしまうので、上着で体温を調節したり、タオルで汗を拭いたりして、風邪をひかないように気を付けましょう。



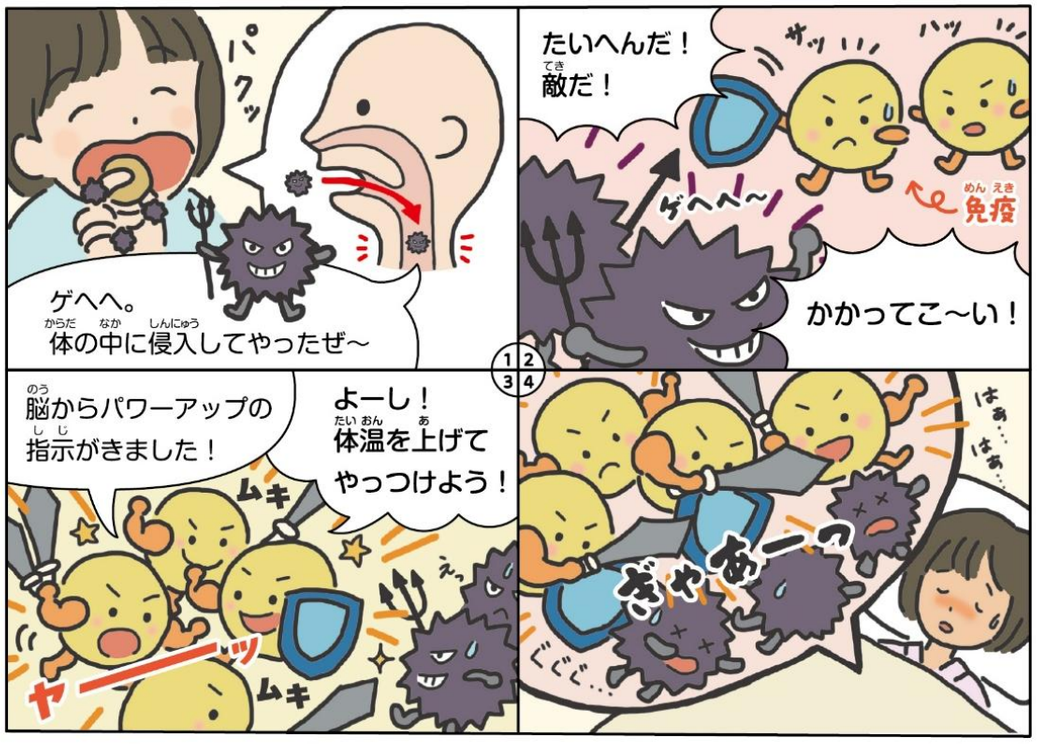
［ 11月の保健目標 ］

自分の体を大切にしよう

健康な目や歯を保つ生活をしよう

みなさんは「８０２０運動」を知っていますか？「８０２０運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。なぜ20本なのかというと、20本以上の歯が残っていればしっかり噛んで食べることができるといわれているからです。おじいちゃん・おばあちゃんになっても、おいしいものを食べられるように、毎日の歯みがきを丁寧に行い、歯を大切にしましょう！

熱ってどうして出るの？



風邪のときに熱が出るのは、体が闘っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

トイレの使い方を振り返ろう！



学校のトイレは、みんなが毎日使う大切な場所です。一人ひとりのちょっとした心がけで、みんなが気持ちよく使えるトイレになります。次に使う人のことを考えて綺麗に使いましょう。


汚れたら拭きましょう


終わったら流しましょう


トイレットペーパーは必要な分だけ

児童玄関前の女子トイレ
スリッパがそろっていて気持ちが良いですね✨



手洗いについて学習しました！



なかよし3（3年生）・なかよし5のみんなと、正しい手の洗い方について学習しました。手洗いチェッカーを使って手を見てみると、洗い残しがあるところが白く光って見えました。自分ではしっかり洗ったつもりでも、指と指の間や爪の周りなどに、洗い残しがあることに気づきました。

感想
「手首が洗えていなかったから、手首を洗うことを頑張ります。」
「バイキンが落ちづらいことが分かりました。」



水だけでサッと洗っていませんか？石けんをつけてすぐに流していませんか？せっかく手を洗っても、服で拭いていませんか？石けんをつけたら15秒以上かけて、ていねいに洗い、きれいなハンカチで拭きましょう！

「インフルエンザ注意報」が発令されました！



10月8日に、県内全域でインフルエンザ注意報が発令されました。東西条小学校でも学級閉鎖となったクラスがありました。石けんを使って丁寧に手洗いをすることや、風邪の症状があるときにはマスクをつけるなど、感染予防を心がけましょう。