

ほけんだより 11月

令和7年11月11日

板橋区立紅梅小学校

紅梅小学校では10月に、インフルエンザ様疾患による学級閉鎖を実施しました。学級閉鎖をしなかつたクラスでも、インフルエンザが多い状況です。10月はインフルエンザのほかに、水痘、マイコプラズマ肺炎に罹患した子もいました。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出る、ゾクッと寒気を感じる等の症状がでたら、かぜのひきはじめかもしれません。「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れもあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。

ご家庭で朝の健康観察をお願いします。食事はおかゆやスープなど

温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。



11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。

11月8日 いい歯の日

ていねいな歯みがきをこころがけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 いい空気の日

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

あとひと歩後のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 いい皮膚の日

冬の冷たく乾いた風は要注意。お手入れを念入りにしましょう。

11月26日 いい風呂の日

シャワーだけで済まさず、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。

かんせんしょうたいさく 感染症対策：手洗い、マスク、せきエチケット、換気

感染症の感染ルート



その症状、換気のサインかも？
そうなる前に窓を開けよう



皮膚の働き

11月12日は、「イヒフ」という語呂合わせから「いい皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだんあまり意識しないかもしれません、皮膚には、次のような働きがあります。



① からだ ひょうめん ほご
体の表面を保護する

そと しげき からだ まも たいない
外からの刺激から体を守り、体内

すいぶんそしつ ふせ
の水分喪失を防ぐ。



② ひし ほんびつ
皮脂を分泌する

ひし ほんびつ ひふ かんそう
皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や

さいきん はんしょく ふせ
細菌の繁殖を防ぐ。



③ たいおん ちょうせつ
体温を調節する

あせ たいおん ちょうせつ
汗などで体温を調節する。



④ ちょちく
貯蓄する

ひか しほう 皮下に脂肪 (エネルギー) を

たくわ
蓄える



⑤ はいせつ
排泄する

たいない ろうはいせつ あせ かんせん
体内の老廃物を汗として汗腺

たいがい だ
から体外に出す。



⑥ かんかく
感覚をとらえる

しおつかく つうかく おんかく れいかく
触覚や痛覚、温覚、冷覚、かゆ

でんたつ
みなどを伝達する。

あき ふゆ くうき かんそう
秋から冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。