

# 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

こうばいしょうがっこう がつ インフルエンザ しょうじょう かん がつきゅうへいさ じっし がつきゅうへいさ  
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ありました。

## かぜのひきははじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出る、ゾクツと寒気を感じる等の症状がでたら、かぜのひきは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

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 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らず、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 てあら  
感染症対策：手洗い、マスク、せきエチケット、かんき  
換気

## かんせんしょう かんせん 感染症の感染ルート



しょうじょう かん き  
その症状、換気のサインかも？  
そうなる前に窓を開けよう



## ひ ふ はたら 皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」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が、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 まち だいたい  
外からの刺激から体を守り、体内  
の水分喪失を防ぐ。



### ② ひ し ぶんびつ 皮脂を分泌する

ひ し ぶんびつ ひ ふ かんそう  
皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や  
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 ちようちく 貯蓄する

ひ か しほう  
皮下に脂肪 (エネルギー) を  
蓄える



### ⑤ はいせつ 排泄する

だいたい ろうはいぶつ あせ かんせん  
体内の老廃物を汗として汗腺  
から体外に出す。



### ⑥ かんかく 感覚をとらえる

しょうかく つうかく おんかく れいかく  
触覚や痛覚、温覚、冷覚、かゆ  
みなどを伝達する。

あき ふゆ くう き かんそう なんこう ほしつ ひ ふ けんこう まも  
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。