

# ほけんだより 11月号

令和7年10月31日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

一気に季節が進み、風が冷たくなってきました。体がまだ寒さに慣れていないため、風邪や腹痛を起こしやすい時期です。広尾小でも発熱や風邪でお休みする人が増えています。みなさん、これからやってくる本格的な冬の準備はできていますか？生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体をつくりましょう。



11月9日は「いい（11）くう（9）きの日」です。あなたのクラスは換気していますか？寒くなってくると、窓やドアは閉めがちに。空気がこもっていると、様々な影響があります。換気のポイントは、「2か所、2方向、対角線上にある窓を開ける」ことです。窓は全開にしなくても大丈夫。5~10センチほど開けて、休み時間ごとに換気しましょう。

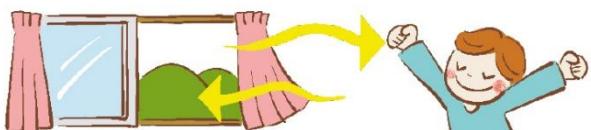
## 換気をしないとどうなる？

**二酸化炭素が増えて、**  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

**嫌なにおいがこもって、**  
心身が不調になる

**ウイルスや細菌が空気中をただよって、**  
体調を崩しやすくなる

**カビやダニが発生し、**  
アレルギーなどの原因になる



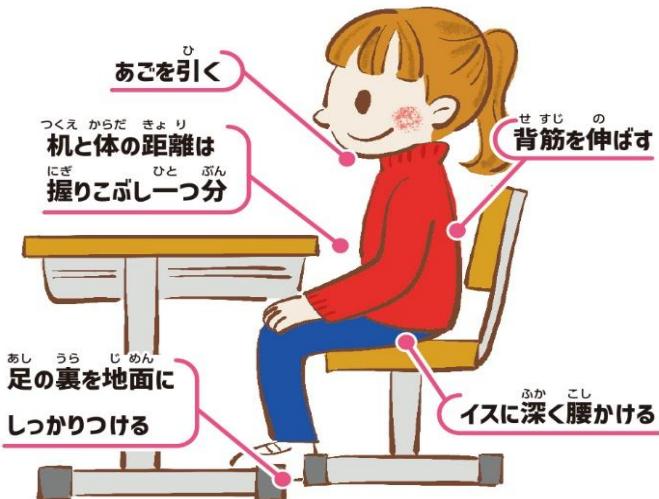
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

# 11月の保健目標 姿勢に気をつけよう!

いい姿勢とはどんな姿勢でしょうか。寒さで体が縮こまるこの時期は、姿勢も悪くなりがちです。さらにタブレットなどの電子機器を使用しているときは前かがみになりやすいです。気がついたときに意識して姿勢を正せるといいですね。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなったり、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。



## ♪ストレッチで気分転換♪



寒さや運動不足で体が縮こまると、血液のめぐりが悪くなり、姿勢が悪くなるだけでなく、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると心の緊張も解けやすくなります。おすすめは、腕のストレッチ・太もものストレッチ・肩のストレッチなどです♪



## ……保護者の方へ～朝の健康観察について～……

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

### 朝の健康観察のポイント

- 顔色はよい
- 食欲がある
- ぐっすり眠った
- 熱はない



### ★主な学校感染症の出席停止期間について

インフルエンザ	発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日かつ軽快後1日を経過するまで
感染性胃腸炎	医師の指示に従うこと 下痢嘔吐症状が軽快し、全身症状が良くなっていること

出席停止明けには【出席停止解除願】をご提出ください。用紙は学校HPよりダウンロード可能です。