

# ほけんだより 11月

No.7

令和7年11月26日  
本地小学校保健室

11月もおわりに近づき、朝の空気がひんやりしてきましたね。校庭の木の葉っぱも色づいて、冬の足音がすぐそこまで来ているようです。この時期は、気温の変化が大きくて、体がびっくりしやすい季節です。せきや鼻水が出やすくなるので、ハンカチやティッシュを忘れずに持ってきたり、外から帰ったら手洗いをしたりするだけでも、かぜをひきにくなりますよ。

みんなが元気に冬をむかえられるよう、今月の保健だよりでは、ウイルスに負けないコツをしょうかいします。いっしょに寒さにまけない体づくりをしていきましょう！

## 感染症が流行しています！

現在、広島県では、インフルエンザが流行しています。そこで今回は、感染症の予防について、紹介します！寒くなり、体調を崩す人も増えてきました。しっかり予防をしていきましょう！

## 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



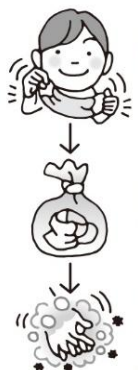
いえ 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

## 適当にしていますか？ マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す  
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ  
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う  
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

## 6年生とメディアについて勉強をしました。

6年生と、メディアコントロールについて勉強をしました。メディア・ネットの依存について、脳の仕組みから詳しく学びました。メディアを使いすぎてしまう要因についても考えました。「習慣になっている」「楽しくてつい」「ネットの友達がいる」など、様々でした。最後には、みんなでメディアのナイスな使い方を考えました。たくさんの意見が出たので、みなさんも参考にしてみてください！



### メディアのナイスな使い方

- ・朝か夕方使う。(ブルーライト対策) ・家族と使う。 ・わからないところを動画で勉強する。
- ・リビングで使う。 ・調べ学習に使う。 ・絵を描く。 ・ニュースをみる。

メディアは「使われるものではなく使うもの」です。自分の時間を大切にしながら、上手に使えるようになろうね！

## 11月の保健朝会がありました。

今回は、校内で感染症が流行していたため、オンラインで行いました。ウイルスの増え方や、ウイルスが体の中に入らないようにする方法などを勉強しました。かぜよぼうのポイント5つ覚えていませんか？一緒に確認してみましょう！

- ① てあらい・うがいをしよう。
- ② はやくねよう。
- ③ 栄養バランスの良い食事をしよう。
- ④ かんきをしよう。
- ⑤ マスク・せきエチケットをしよう。

冬になり、まだまだこれから、たくさんの感染症が流行しそうですね。かぜのウイルスに負けず、元気にすごしましょう！！



### 保護者のみなさま

12月4日(木)に歯科検診を、2学期中に視力検査を実施します。

歯科検診の結果は全員にお配りします。視力検査は、B・C・Dの場合、4月よりも視力が低下している場合、該当者にお便りを渡します。

お知らせを受け取られましたら、受診をされるか保護者の方による記入をしていただき、提出をお願いします。

