# ほけんだより 11月

令和８年　10 月30日
江東区立東川小学校
校　　長：青木　由美子

朝夕の冷え込みが厳しくなり木々の葉も色づく 11 月は、寒暖差や空気の乾燥により体調を崩しやすい時期です。本校でのインフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、都内では変わらず注意報が出ています。

ご家庭でも十分な睡眠と栄養、衣服での体温調節、そして体調不良時には無理のない休養を心がけてお子さまの健康管理をよろしくお願いいたします。これから本格的な冬を迎えますが、こどもたちが元気に過ごせるよう引き続き見守りをお願いいたします。




## 寒い季節の換気方法

**寒**い日に窓を開けると、急激に部屋の温度度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



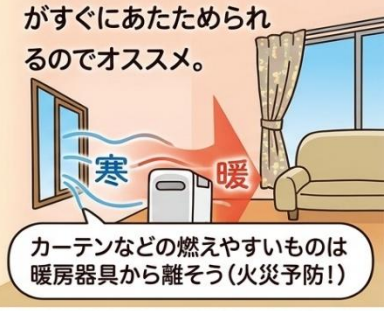

**短**時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑られます。



**台**所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



**暖**房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。




＜本校で10月に報告のあった感染症＞

| 感染症名 | 人数 | | |
|---|---|---|---|
| インフルエンザ | 6 | 溶連菌感染症 | 1 |
| 新型コロナウイルス | 1 | | |

# 11月の保健目標：病気にまけない体をつくろう

～ おうちの人と一緒によみましょう ～

## 元気な体づくりのポイント

### ポイント①
**えいよう 栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



### ポイント②
**うんどう 運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度で十分です。



### ポイント③
**きゅうよう 休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、体を休めましょう。



### ④つめのポイントは…
**たくさんわらうこと**

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう。



❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀ ○ ❀

## 湯船につかって元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



### 湯船につかるメリット

**疲労回復**

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

**ストレス解消**

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

**睡眠の質が良くなる**

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。