

# ほけんだより 11月号

宇都宮市立泉が丘小学校  
令和7年11月4日  
No.7

日が暮れるのが早くなり、冬のような寒さを感じるようになりました。まだ半袖の人も見かけますが、上着を持ってくるなど衣服の調節でしっかり体調管理をしていきましょう。また、先月からインフルエンザやマイコプラズマ感染症などの感染症も流行し始めています。かぜをひく人が増えるこれからの季節は、今まで以上に予防につとめましょう。

【今月の保健目標】  
体や身の回りを  
+ きれいにしよう

自分の体や身の回りは清潔かな？確認してみよう！

つめを短く  
切っている

うがい・手洗いを  
しっかりする

お風呂に入って  
体を清潔にする



わすれずに  
歯みがきをする

下着を  
身につけている

ハンカチ・ティッシュを  
身につけている



11月の健康記念日を知ろう

11月8日の「いい歯の日」以外にもこんな健康記念日もあります。  
知っているものはあるかな？



11月8日は「いい歯の日」

「い(1) い(1) 歯(8)」の語呂合わせで設定されました。

歯は一生使うものです。1本ずつていねいにみがくこと、軽い力でみがくこと、歯ブラシを上手に当ててみがくこと、この3つのポイントを意識して、毎日わすれずに歯をみがきましょう。



11月9日は「換気の日」

「い(1) い(1) 空(9) 気」の語呂合わせで設定されました。

窓やドアを閉めきっていると、部屋の中はほこりや二酸化炭素、ウイルスで充満してしまいます。寒くても窓やドアを2カ所開けて空気の通り道をつくり、こまめに換気をしましょう。



11月10日は「トイレの日」

「い(1) い(1) ト(10) イレ」の語呂合わせで設定されました。

トイレトーパーの紙くずが落ちていたら拾う、はみ出して汚してしまったらそのままにしないで拭く、スリッパをそろえるなど、自分や周りの人がトイレを気持ちよく使うためにできることをすすんでやってみましょう。



11月12日は「皮ふの日」

「い(1) い(1) 皮(12)」の語呂合わせで設定されました。

冬は空気が乾燥して、あかぎれやひび割れ、しもやけなどの肌トラブルが起こりやすくなります。そうなる前に、寒くても水分をよくとる、手袋や厚めの靴下をはく、保湿クリームをぬるなど、前もって対策をしましょう。

保健委員会では、“プロジェクト I (アイ)”として目に関するさまざまな活動を行っています。  
10月27日(月)と29日(水)の昼休みに実施した“セルフほぐし処 泉屋”の様子をお届けします。



目の筋肉をほぐしている様子  
温めた手でもみもみ～



手にも目の疲れをとる  
ツボがあるんだって！



目のキーホルダーを  
配っている様子

委員会のみんなで作ったよ



お知らせです

11月7日～20日は、泉が丘小“歯と口の健康推進期間”です！

6月に標語の掲示やクイズ、作文の放送をしたのを覚えていますか？6月に引き続き、11月8日の「いい歯の日」に合わせて、泉が丘小“歯と口の健康推進期間”を設定しました。  
活動内容は、「いい歯の日」についての放送やポスターの掲示、保健委員会の児童による給食後の歯みがき指導、歯科検診の結果から歯並びや歯ぐきの状態で異常がなかった人やむし歯がなかった人により歯の賞状を配る予定です。

歯と口の健康推進期間中は、いつもより丁寧に歯みがきをしたり、口の中の清潔についておうちの人と一緒に考えてみたりしてください。

お知らせです

12月1日～5日は、“衛生チェック週間”です！

12月1日～5日に、衛生チェックを実施します。ハンカチ・ティッシュを身につけているか、つめが短く切っているかをチェックします。〇がつくように準備をしておきましょう。



秋の視力検査・身体計測の結果について

9月に視力検査、10月に身体計測を実施しました。今月、ご家庭に結果のお知らせを配付しますので、ご確認ください。

視力検査では、視力B(0.7～0.9)以下のお子さまに、結果のお知らせを配付しました。まだ受診がお済みでない場合は、早めに受診されますようお願いいたします。

身体計測では、身長と体重の結果が記載されていますので、4月からの成長をご確認ください。

感染症対策について

気温の低下や空気の乾燥により、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。お子さまの体調はいかがでしょう？

本校でも、マイコプラズマ感染症やインフルエンザに罹患し欠席する児童やかぜ症状や発熱で早退する児童が見られるようになっていきます。また、市内の小中学校では、学級・学年閉鎖を実施している学校もあるようです。

効果的な予防接種のほかにも、帰宅時や食事の前の手洗いの励行や普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておくなど、ご家庭でも感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

