

ほけんだより 11月

座間市立相模野小学校 保健室

令和7年11月号

運動会まであと少し。練習もいよいよ大詰めとなりました。当日を元気にむかえ、これまでの練習の成果を存分に発揮できることを祈っています。運動会の練習だけでなく、急に訪れた秋の冷たい空気に心も体も疲れが出てくることかと思えます。頑張ることも大切ですが、心と体の休憩時間も大切にしてくださいね。たっぷりの睡眠や手洗いうがいなど、毎日コツコツ取り組み、感染症に負けない体を目指しましょう！

2学期の保健指導

～1年生 手洗いは本当に上手にできていますか？～

生活科の授業で、手洗いの実験をしました。洗い残しを目で見たことで、「全部の指と指の間に残っていた！」「手首を洗っていなかった！」等いつもの手洗いでは洗えていない場所があることに気づきました。ただ手を洗うのではなく、どこをどのように洗うのか、意識をすることが大切です。

手にジェルをぬってから、ふだん通りの手洗いをした後、ブラックライトを当てると・・・



ふだんの手洗いでは洗い残しがたくさんあることに気づき、手洗い歌に合わせて手をごしごし・・・



もう一度ブラックライトを当てると・・・ほとんど洗い残しのない、ピカピカの手になっていました！



「せっかく手を洗ってもハンカチでふかないと元のきたない手にもどっちゃう!？」という素敵な気づきもありました。毎日きれいなハンカチをもって来て、いつでも使えるようにしておきましょうね。

～4年生 おとなになるということ～



最後に・・・

成長には個人差がある。

ひとりひとりのペースがあるから、あせらなくても大丈夫です。

ただし、
月経が中学3年の卒業式までこなれば、
一度病院を受診してくださいね。

思春期の入口に立った4年生に、これから起こる体の成長についてお話をしました。声変わりや月経等に対して、前向きに感じている子と、不安に感じている子が半分以上づついる様子でした。突然起こる変化に対して、不安や心配も多いはずですが、ご家庭でも話題にいただき、少しずつ心と体の準備を進めてくださると幸いです。

11月の保健目標：病気に負けない体をつくろう！

運動会に向けて、準備はOK？

できていたらチェックを付けましょう。

心と体の調子を整えて、元気に運動会をおかえる準備をしましょう！

 みじか 短くそろったツメ	 すいぶんほきゅう こまめに水分補給	 あし あ 足に合ったくつ
 まいにち てあら 毎日の手洗い	 しよく ごはんは3食しっかりと	 よる はや はい 夜は早くふとんに入り すいみん たっぷり睡眠
 うんどうまえ じゅんぴたい 運動前の準備体そう	 あせ 汗をふくタオル	 うんどうかい たの き も 運動会を楽しむ気持ち

感染症対策をしよう！ 家を出る前にチェック

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつた人は、風邪の引き始めかもしれません。
休むほどではなくても、その日は激しい運動をひかえたり、体
を温めたり、早く寝たりするなど、体調を整えましょう。
咳やくしゃみがたくさん出るときは、マスクをするのも忘れずに。
こまめに水分補給をして、のどが乾燥しないようにすることもオス
スメです。

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。