

# ほけんだより11月

令和7年10月31日 灘小学校保健室 No.8

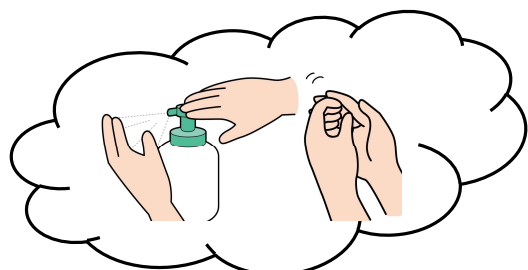
おうちのかたといっしょに読みましょう

## \* 11月のほけんもくひょう \*

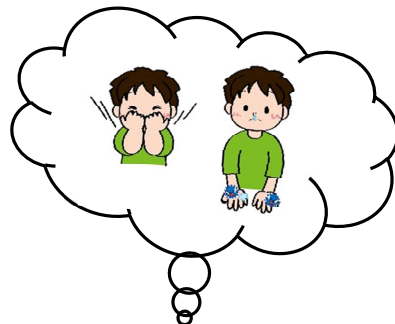
「正しい姿勢でござう」

先週からインフルエンザが流行しています。また、一気に秋冬らしい気温になり、気温の変化にいつけず、体調をくずしている人も増えてきました。

今一度、手洗いや空気の入れかえなど『かんせんしょう』を予防するための行動をふり返ってみましょう。



～手で受け止めたなら手洗いも～



～消毒をするときは、  
かわくまですりこもう～

てあら しょうどく  
手洗い・消毒

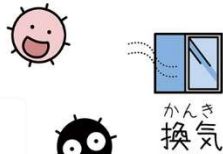


ストップ  
**STOP!**

せき エチケット  
咳エチケット

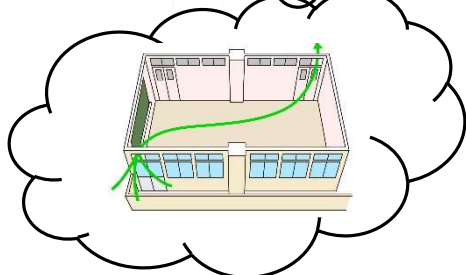


かんき 換気



かんせんしょう  
**感染症**

ほしつ 保湿



～こまめに空気を入れかえよう～

(2か所、2方向、対角線上)



みず ちゃ  
～水やお茶を

こまめに  
とることも大切！～

ついつい、やつてないですか？

からだの歪み（ゆがみ）につながりやすいので注意（ちゅうい）しましょう！



## ★生活リズムチェックカードの実施について(予告)

生活リズムを作る

《やり方》  
☆めあてが守れたら色をぬりましょう。  
☆タブレット学習は、メディアの時間にふくまないよ。

| めあて                   | 11月10日                                                                                                                 | 11月11日 | 11月12日 | 11月13日 | 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ( )時( )分におきた          |                                                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |
| ( )時( )分にわたしたた        | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">☆おきる時刻、ねる時刻、メディアのめあてを<u>おうちのひとと決めよう。</u></div> |        |        |        |        |        |        |        |
| 11月10日<br>朝ごはんを食べた    |                                                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |
| 11月10日<br>歯みがきをした     |                                                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |
| ゲームやテレビ、アプリなど遊ぶ時間を決めた |                                                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |

☆メディアのコースを書きましょう。  
毎日同じコースでも、かえてもよいです。  
☆オリジナルコースの場合は、随時書きましょう。

次のところから下のコースからえらんでかきましょう。

[おいしいごはん]コース：食事では「メディア」  
[ゆとりやすみ]コース：お風呂・お風呂後には「メディア」  
[オリミナル]コース：1日1時間まで  
[メディア]コース：平日から週末まで「メディア」

ふり返り

※よかったこと、がんばったこと、これからがんばりたいことなどをかきましょう。

※コメントをもらいましょう。

11月17日(月)に学校へ出します。

医療機関受診後、学校感染症と診断された場合は、早めに学校へ電話でお知らせください。また、土日を含め何日までお休みになるか、出席停止期間もお知らせください。