

ほけんだより 11

令和８年１１月２日（月）
小平市立第四小学校
保健室

「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

11月の予定

検査項目	日にち	対象	注意事項等
宿泊前検診	11 月 16 日(月) 13 時～	ならのみ学級	持ち物：体育着、健康調査票
脊柱側わん検診	11 月 25 日(水) 13 時２０分～ 欠席者検診 12 月２日（水） 男子 14:00～14:45 女子 14:45～15:30 福祉会館３階 ※保護者同伴	５年・５年ならのみ・５年こげら・６年該当者	持ち物：体育着 髪型：髪の毛をお団子にできる場合はする。 背部に光を照射し、その凹凸を等高線上に映し出し、写真で記録する検査です。Ｘ線撮影ではありません。この方法で、撮影した背部等高線を左右で比較し、相違を明らかにします。 ※検査は上半身裸になり、脛骨から尾骨までを撮影します。 ※撮影はつい立てで仕切り、一人ずつ行います。 ※検査結果に影響を及ぼす可能性があるため、靴下の中に湿布やテーピング等をしていたり、まっすぐな姿勢が取れない場合は事前にお知らせください。

お知らせとお願い



四小でもインフルエンザによる出席停止が少しずつみられるようになってきました。市内小中学校では学級閉鎖が行われているところもあります。１０月は低学年でヘルパンギーナの報告も数件ありました。感染症拡大防止のため、以下のご協力をお願いします。

●マスクは予備を含め、必ずランドセルの中に入れておいてください。欠席者が増えた場合にマスクを着用する場合があります。

●朝の健康観察を行い、体調不良がある場合には無理な登校は避けてください。

急に寒くなってきたこともあり、こどもも大人も体に負担が大きくなっていると思います。いまいちど、ご家庭でもこまめな手洗いと十分な睡眠、お風呂で体を温めるなど、気をつけて過ごしてください。

11月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」



入る前後に１杯の水を飲む



入る前にかけ湯をする



４０度程度のお湯で



毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば……

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる
時間を大切にしてみませんか。



２つの絵を
みくらべて

７つのちがいをさがそう！





左下のコップの中の歯ブラシ/男の子の口/女の子の髪留め/女の子の上のシャボン玉/右から２番目のタオルのイラスト/歯磨き剤のパッケージ/水道の取っ手