

ほけんだより11月

令和7年10月31日
小平市立上宿小学校
保健室

いよいよ運動会が近づいてきました。運動会練習での疲れや寒暖差で体調をくずしやすくなっています。特にインフルエンザの流行が見られ、学年閉鎖や学級閉鎖の措置をとりました。引き続き、手洗い・うがい・十分な休養を心がけ、体調管理にご協力をお願いいたします。

11月の保健目標：よい姿勢ですごそう

普段の姿勢を見直しましょう。悪い姿勢を続けると、体にさまざまな影響を与えます。

こんな姿勢で生活していませんか？



ねどくしょ
寝ころがって
読書をする



したむ
下を向いて
スマートフォンを使う



せなかまる
背中を丸めて
タブレットを使う

インフルエンザ 流行中



インフルエンザが流行し始めました。朝から体調が優れないときやお子さんの体調に変化がある場合等は無理して登校させず、家で早めの休養をとるようお願いいたします。今後も急な流行に備え、マスクの予備を少し多めにランドセルに入れておいていただけると助かります。また、小平市立学校の感染症等による学級閉鎖等の状況は、本校 HP にリンクを貼っています。

10月27日～ インフルエンザ感染者数 **63名**

11月10日 「いいトイレの日」

11月15日 「世界トイレの日」

みんなのトイレ、きれいにつかおう

ながすときは、ふたをしめよう



あさ
朝のトイレタイムでスッキリしよう



トイレで
考える
けんこう
な生活



あとて
トイレの後は手をあらおう



11月8日 「いい歯の日」

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



せりよういんりようすい
おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



た
食するとき、かむ回数が
少ない(30回以下)



たあと
食べた後に、歯みがきを
しないことがある