



令和7年11月4日
宮前小学校 保健室

7日は「立冬」、暦の上では冬を迎えます。つい先日まで半袖で過ごしていたのに、不思議な気分になりますね。戻間は暖かい日が多くても、朝晩の冷え込みや吹いてくる風の冷たさに、少しずつ冬の訪れを感じることでしょう。急な気温の変化に対応できるよう、着るものを工夫して、毎日元気に過ごせるよう備えていきましょう。

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

てあら
「手洗いうがいをしっかりしよう」

かんせんしょう ま

せいかつ

感染症に負けない生活をしよう！

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスは人にうつる病気です。そのため、一人ひとりが気をつけて、みんなで予防していくことがとても大切です。次のことに引き続き気をつけて、様々な感染症に負けない元気な体をつくりましょう。

①手洗い・うがいをする



手洗い・うがいは、だれでも簡単にすぐできる予防の1つです。外から帰ってきた時、ごはんを食べる前、トイレの後など、忘れずにしましょう。

②室内を適度な室温・湿度にする



ウイルスは乾燥した空気が大好き！加湿器やぬれたタオルを使って、湿度にも気を配りましょう。

③部屋の空気を入れ替える



閉め切った部屋には、ほこりやウイルスがたくさん飛んでいます。

1時間に1回は部屋のドアと窓の両方を開けて、新鮮な空気に入れ替えましょう。

④規則正しい生活を送る



病気に負けない体をつくるためには、「免疫力」を高めることが大切です。「免疫力」は規則正しく生活することで高まります。夜更かせずに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

11月10日は「ひるりトイレの日」

11月10日は「いいトイレの日」。「11(いい)」「10(トイレ)」という語呂合わせから来ています。10月の児童朝会では、保健委員会が「トイレの正しい使い方」について、ビデオを作成して放送しました。どんな内容だったか覚えてていますか?

みんなでトイレを気持ちよく使えるよう、もう一度使い方について考えてみましょう。

正しい個室の使い方

①ゴミが落ちていないか

②便器が汚れていないか

③きちんと流れているか



汚してしまった時は、自分で
きれいにしよう!
ひとりで片づけられない時は、
きちんと先生に話そう!

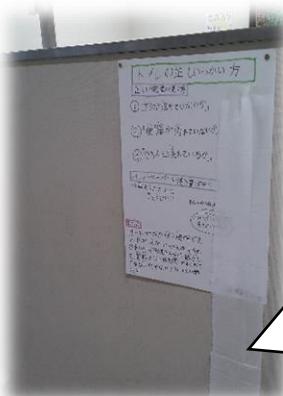
トイレットペーパーを使う量

片方の手のひらの上で3回折りたたむとちょうどよい!

※だいたい80cmぐらい。



きちんと流れたか、
最後まで見届けよう!



ビデオの内容をまとめたポスターを
各トイレに掲示しています。
参考にしながら、みんなで協力
してきれいなトイレを保てるように
していきましょう♪

児童朝会の一部をご紹介! /



「ニュース宮前」の取材で、宮前小
の悪い子たちのトイレの使い方があ
くないことがわかり…

うれしいお知らせ　おめでとうございます!

令和7年度さいたま市歯・口の健康に関する
図画・ポスターコンクール

優良賞

1年 S. I. さん



来年も
たくさんの
応募を
待ってます♪

