



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。昼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。

11月の保健目標

「手洗いうがいをしっかりしよう」

感染症に負けない生活をしよう！

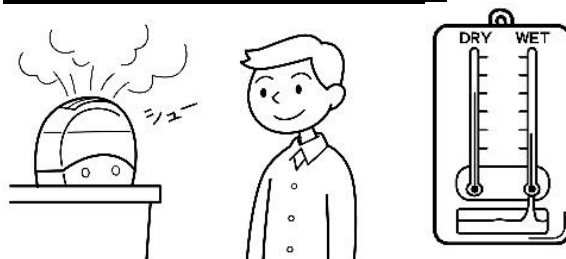
かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスは人にうつる病気です。そのため、一人ひとりが気をつけて、みんなで予防していくことがとても大切です。次のことに引き続き気をつけて、様々な感染症に負けない元気な体をつくりましょう。

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。

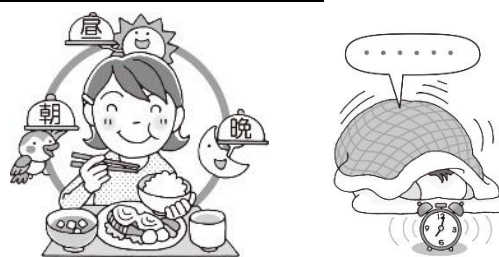
③部屋の空気を入れ替える



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。夜更かしせずに寝て、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「いいトイレの日」

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きています。
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、ビデオを作って放送しました。どんな内容だったか覚えていますか？

みんなでトイレを気持ちよく使えるよう、もう1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



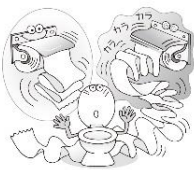
汚してしまった時は、自分で
きれいにしよう！
一人で片づけられない時は、
きちんと先生に話そう！

きちんと流れたか、
最後まで見届けよう！

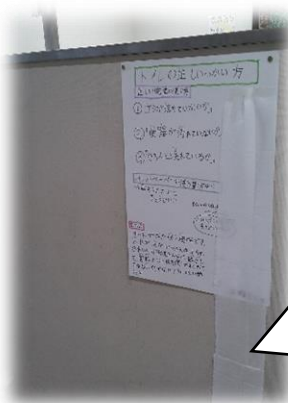


トイレットペーパーを使う量

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。



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よ
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♪

