ほけんだより

令和８年１１月４日
八王子市立高倉小学校
保健室　NO,7

朝や夕方はとても肌寒くなり、どんな服を着たらちょうどよいのか迷ってしまう季節ですね。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分にあった服装をするようにしましょう。脱いだり着たりできるものがあると調節できていいですね。でも、脱いだ服は忘れずに持ち帰りましょう。

１１月保健目標：寒さに負けない体を作ろう

元気な体づくりのポイントは？

ポイント①　えいよう（栄養）

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②　うんどう（運動）

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③　きゅうよう（休養）

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



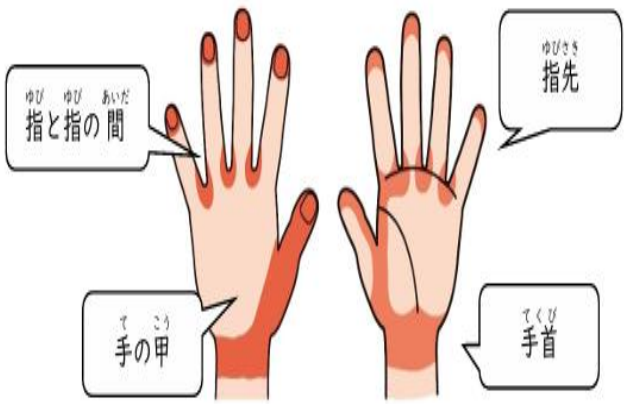
④つめのポイントは…　たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！



感染対策　手を洗おう！

今年は、例年より早くインフルエンザの流行シーズンをむかえました。高倉小でも、９月にインフルエンザＡにかかった人がたくさんいました。感染が広がる前に、手洗い・うがい・換気を心がけて、自分の健康は自分で守れるようにしましょう！また、生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）を整えることも感染症対策につながります。生活リズムが乱れてしまっている人は、この機会に整えましょう！！



11月には、１１を「いい」と読む語呂合わせで、**「いい〇〇の日」**がたくさんあります！

11月1日は、いい姿勢の日

数字の「１」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決めた記念日です。

11月8日は、「いい歯の日」



歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。

11月9日は、「いい空気の日」。

換気を意識して、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日です。



１１月１０日は、「いいトイレの日」

トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日です。

１１月１２日は、「皮膚の日」



空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。

