11月すまいる

東海市立富木島小学校　保健室
令和８年１１月　No.6

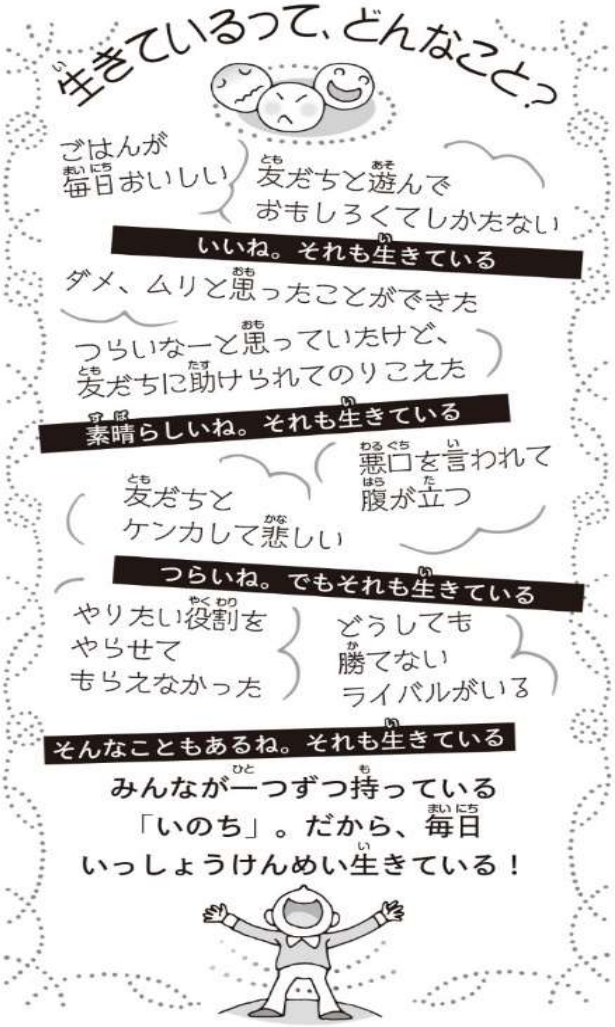
11月の保健目標は、「命を大切にしよう」です。

11月の保健目標
命を大切にしよう



みなさんは、「命を大切にする」とはどんなことだと思いますか。
命は、一つしかない大切なものです。
自分のことを大切にできる人は、家族や友だちなど周りの人も大切にすることができます。
自分や周りの人の命を大切にできる、ステキな富木島小学校のみなさんでいてくださいね。

命を大切にするって・・・？

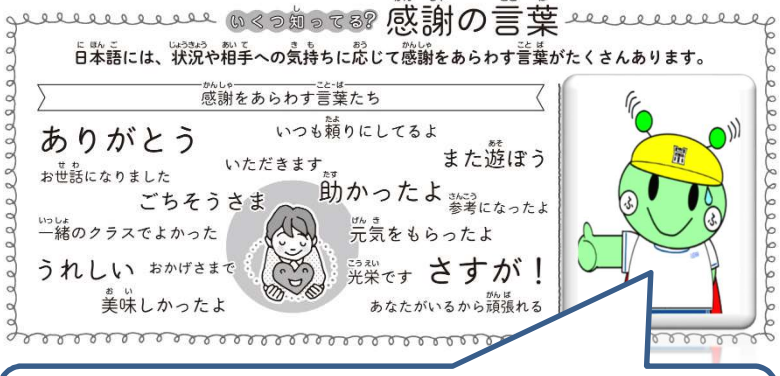


○命を守る





○おうちの人や友だちに感謝の言葉を伝える



他にも命を大切にする方法は、たくさんあります。
みなさんもおうちの人や友だちと考えてみてくださいね。

保護者の方へ

スポーツ振興センターのシステムが変わります。旧様式（二次元コードのついていない）書類をお持ちの方は、**１１月５日（木）までに**お子様を通して学校へご提出をお願いいたします。現在医療機関へ書類の作成を依頼されている方については、お早めに取りに行っていただき、期限までに学校へご提出いただきますようお願いいたします。詳しくは１０月１６日（金）に東海市教育委員会から配信されているｅメッセージをご確認ください。



かぜが流行しています。

運動会も終わり、朝晩涼しくなってきました。
今年は、いつもより早くインフルエンザがはやっています。
インフルエンザなどのかぜは予防することが大切です。
「てあらい・うがい・かんき」で体の中にウイルスが入るのを予防し、「ねる・うごく・たべる」を意識してかぜに負けない元気な体を作りましょう。



ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ〜いすき！　だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くぅ〜、これ以上は言わせるなよな！



ウイルスくんはこんなヒトが大好き！



風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ 食欲がない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ あまり外出したくない

0〜2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3〜6個
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7〜10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。