



令和7年 11月

参考文献「健」

川上小学校 保健室

気温が下がり、少し肌寒いと感じるようになってきました。みなさん
は体調を崩していませんか？上着を着るなど、じょうずに衣服の
調整をして風邪をひかないように心がけましょう。また、11月は皆
さんが待ちに待った宿泊学習・バス旅行・修学旅行がありますね！規
則正しい生活、手洗いうがい等感染症の予防をして、当日楽しく元気に
参加できるようにしましょう。



きれいなハンカチタオルを持ち歩いていますか？

★かぜ・感染症予防に手洗いはかかせません！！



せっかく洗っても、ハンカチを持っていないからといって、ズボン
やスカートで手を拭いている人はいませんか？ハンカチで拭かない
と、せっかく石鹼できれいに洗った手に、また汚れやばい菌がたく
さんついてしまいます。持ってきていたかった人は、さっそく明日
からハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。そして手を洗
ったら、必ずハンカチできちんと拭くようにしましょう。

☆ 秋の夜長にご用心！



なり、つい夜ふかしがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。
でも、成長期のみなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出てきます。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり寝て、元気にすごしましょう！



よくかむといいことがたくさん！！

みなさんは食べ物を食べるときによくかんでいますか？よくかむことで体にいいことが実はたくさんあります。食事をするときに意識ができるようになるといいですね！



あごをよく動かすと、
脳の血液がふえ、
脳のはたらきがよくなる。

よくかむことで
あごが発達し、
歯並びがきれいになる。



早食いによる食べ過ぎ
を防いで、太りすぎを
予防する。

だえきがたくさん
出て、口臭や虫歯
になるのを防ぐ。



は 歯ブラシのチェックをしてみよう！！！



毎日使っている歯ブラシの毛先、広がっていませんか？毛先が広がってしまった歯ブラシは、新しい歯ブラシより、約40%もよごれ落ちが悪くなるそうです。同じようにみがいても、そんなに、よごれの落ち方が悪くなるなんて、もったいないと思いませんか？毛先が歯ブラシの背中からはみてていたら、取り換えどきです。おうちの人と相談して、新しい歯ブラシを持ってきてください。きれいな歯ブラシで毎日のはみがきをがんばりましょう！

適当にしていませんか？

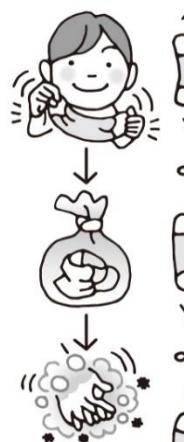
マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守る
だけでなく、周りの人
に感染させないための大
切な道具。つけ方だけ
なく、正しい捨て
方も知って感染を防ぎ
ましょう。

マスクの正しい捨て方

① ひも部分を持って外す

マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。



② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。



③ 石けんで手を洗う

手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。

感染予防の一歩は正しい行動から