ほけんだより 11月

令和８年10月23日
墨田区立八広小学校
校　長　　近藤　幸弘
養護教諭 大住 久美子

冬の乾燥に注意！

空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。



部屋の湿度が低いと（40％未満）のどや肌が乾きやすくなります。逆に高すぎると（60％以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40～60％前後に保ちましょう。



部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。



温活のすすめ

寒くなってきたら、温活がおすすめ。体を温めて健康を守りましょう。

【体を温める方法】

- 温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
- 温かい料理（温野菜やスープ、鍋料理など）を食べる。
- 三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
- 腹巻きやタイツ・長靴下などを活用する。
- お風呂にゆっくりつかる。



保護者の方へ

〇帰宅時の安全のために

秋が深まり、冬が近づいてくると、日没が早くなります。暗くなってくると、見通しが悪くなり、車や自転車の接触事故など思わぬ事故が起きる危険もあります。夕方は、早めに家に帰るようお子さんに伝えてあげてください。

〇秋の歯科検診

歯科検診があります。なるべく欠席せず受診して、お口の状態を診てもらいましょう。当日の朝は念入りに歯磨きをしましょう。

１１月１８日（水）１，４，５年生

１１月２５日（水）２，３，６年生