

# ほけんだより 11月

北区立王子第一小学校  
令和6年11月7日  
保健室

今年（ことし）は10月（がつ）に入（はい）ってから、日中（ひちゅう）は少し汗（あせ）ばむような日（ひ）が多（おほ）かったですが、ここ数（すう）日（じつ）でだんだん（だんだん）と涼（すず）しい日（ひ）が（あ）増えて（あ）りましたね。冬（ふゆ）に向（むか）う前（まえ）のこの季（き）節（せつ）は、朝（あ）晩（ばん）と昼（ひる）間（ま）や、日（ひ）ごとの寒（かん）暖（だん）差（さ）が大（おほ）きい時（じ）期（き）です。その日（ひ）の気（き）候（こう）や気（き）温（ん）に合（あ）わせて、衣（い）服（ふく）を上手（じょうず）に調（てい）整（せい）し、元（げん）気（き）に過（す）ごせるよう（よう）にしまし（ま）ょう。また、先（せん）月（げつ）に続（つ）いて、風（かぜ）邪（じゃ）や伝（でん）染（せん）性（せい）紅（こう）斑（はん）、マイコプラズマ（マイコプラズマ）な（な）ど（ど）の感（かん）染（せん）症（しょう）も流（りゅう）行（こう）して（し）ていま（いま）す。今（こん）月（げつ）は音（おん）楽（がく）会（かい）もあ（あ）りま（ま）す。本（ほん）番（ばん）を皆（みな）で元（げん）気（き）に迎（むか）えられるよう（よう）、手（て）洗（あら）い（い）が（が）い（い）な（な）ど（ど）の感（かん）染（せん）症（しょう）対（たい）策（さく）も忘（わす）れ（れ）な（な）い（い）よう（よう）にしまし（ま）ょう。

## 11月の健康目標

衣服を  
調節しよう

最近（さいきん）の皆（みな）さん（さん）の登（とう）校（こう）時（じ）の様（よう）子（し）は、半（はん）袖（そで）や半（はん）ズボン（ズボン）で登（とう）校（こう）して（し）てい（い）る児（じ）童（どう）、長（なが）袖（そで）や厚（あ）手（て）の上（じょう）着（ぎ）を（を）着（き）て（て）い（い）る児（じ）童（どう）と様（よう）々（ざ）です。寒（かん）暖（だん）の感（かん）じ（じ）方（かた）は人（ひと）それぞれ（それぞれ）で（で）す（す）が、その時（とき）の気（き）温（ん）に合（あ）った衣（い）服（ふく）で過（す）ごすこと（こと）は、季（き）節（せつ）の变（か）わり目（め）で気（き）温（ん）差（さ）の大（おほ）きいこの時（じ）期（き）、体（たい）調（てい）管（かん）理（り）のポイ（ポイ）ント（ント）にな（な）りま（ま）す。衣（い）服（ふく）には種（しゅ）類（れい）によ（よ）って役（やく）割（わり）が（が）あ（あ）り（り）、上（じょう）手（ず）に組（あ）み合（あ）わ（わ）せること（こと）で、体（からだ）の健（けん）康（こう）を（を）守（まも）る（る）こと（こと）につな（つ）が（が）りま（ま）す。

## ◎ 主な衣服の役割・・・

### 下着



体（からだ）から出（で）る汗（あせ）やよごれ（れ）を吸（き）取（と）り（り）皮（ひ）ふ（ふ）を清（せい）潔（けつ）に保（たも）ち、保（ほ）温（ん）効（こう）果（か）を（を）高（たか）め（め）ま（ま）す。

### シャツ・ブラウス



身（み）だしなみ（み）を整（ととの）え、保（ほ）温（ん）効（こう）果（か）を（を）高（たか）め（め）ま（ま）す。

### セーター・カーディガン



暖（あたた）かい空（くう）気（き）を（を）た（た）め（め）る（る）こと（こと）が（が）で（で）き（き）、寒（さむ）い日（ひ）に（に）適（てき）して（し）てい（い）ま（ま）す。

### コート・ジャンパー



風（かぜ）を（を）通（とほ）し（し）にく（く）、内（うち）側（がわ）の暖（あたた）か（か）さ（さ）を（を）保（たも）ち（ち）ま（ま）す。

## ◎ 秋～冬に適した服装は？

### 暖かいと感じる室内にいる時



例（れい） 下（した）着（ぎ）  
+ シャツ・ブラウス

### 少し寒く感じる室内にいる時



例（れい） 下（した）着（ぎ）  
+ シャツ・ブラウス  
+ セーター・カーディガン

### 外に出る時（冬の晴れた日）



例（れい） 下（した）着（ぎ）  
+ シャツ・ブラウス  
+ セーター・カーディガン  
+ コート・ジャンパー

### 外に出る時（風の強い日やとくに寒い日）



例（れい） 下（した）着（ぎ） + マフラー  
+ 手（て）ぶくろ  
+ シャツ・ブラウス  
+ セーター・カーディガン  
+ コート・ジャンパー

衣服（いふく）を重（おも）く着（き）るこ（こ）とで、空（くう）気（き）の層（そう）が（が）た（た）ま（た）り、暖（あたた）か（か）く過（す）ぎ（ぎ）し（し）よ（よ）が（が）た（た）ま（た）り、朝（あ）晩（ばん）と日（ひ）中（ちゅう）で気（き）温（ん）差（さ）のあ（あ）る日（ひ）は脱（だ）ぎ（ぎ）着（き）て（て）い（い）る服（ふく）を（を）選（え）び（び）な（な）く、自（みづか）ら（ら）で調（てい）節（せつ）で（で）き（き）るよう（よう）にしまし（ま）ょう。

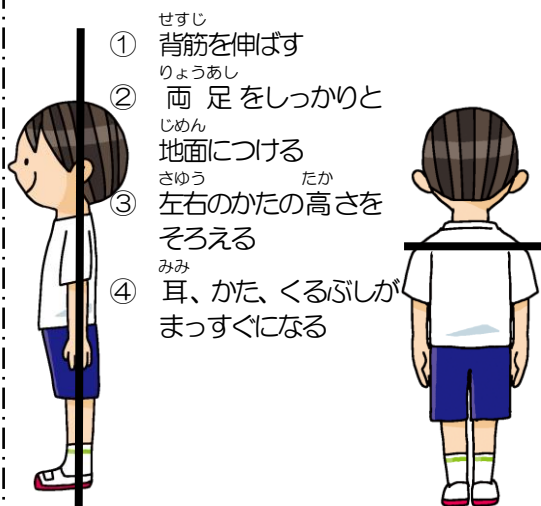
# 11月は、いい〇〇の日がたくさん

今月は語呂合わせにすると様々ないい〇〇の日が詰まっています。その中でも、皆さんの健康に関わる日についてまとめてみました。他にもいい〇〇の日がたくさんあるので、気になった人は調べてみてくださいね。

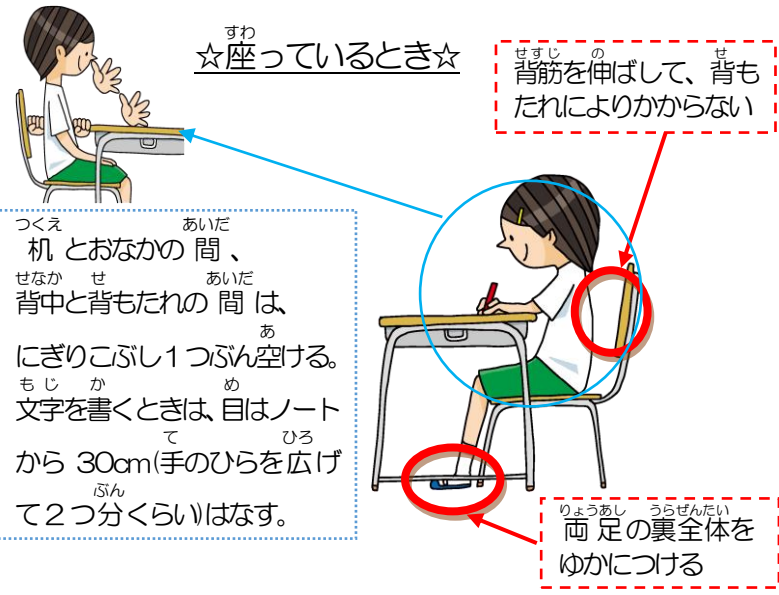
## 11月1日は、いい姿勢の日

「1」という数字が、背筋をピンと伸ばした姿に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。立っているときと座っているときの良い姿勢を確認しましょう。

### ☆立っているとき☆



### ☆座っているとき☆



## 11月8日は、いい(11)歯(8)の日

「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いが込められ制定されたのが「いい歯の日」です。

今年の5月に実施した歯科健診から約半年が経ちましたね。歯科健診の翌月、6月の保健日より、歯みがき上手になるためのポイントを紹介しましたが、覚えていますか。歯や口の健康は全身の健康へとつながっているため、この機会にみがき方を再確認しましょう。※受診勧告書を受け取って、まだ受診のすんでいない人は、早めに受診しましょう。

## 11月12日は、いい(11)皮(12)の日

冬になると空気が冷たく乾燥していますね。この時期は、空気と同じように皆さんの身体も乾燥しやすい時期になります。お肌にかゆみを感じた時には保湿クリームを塗ってみましょう。

### ～ご挨拶～

11月13日より、産休・育休でお休みをいただきます。王一小の子どもたちは、保健室に来た時や、校内ですれ違った時に、「先生、おなかが大きくなったね!」「がんばってください!」と、優しい言葉をたくさんかけてくれました。

本校に赴任して約2年半、保護者の皆様にはたくさんのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。現在、産休育休代替の先生の勤務も開始しております。引き続き、よろしくお願いいたします。

王一小養護教諭

