

11月ほけんだより

☆おうちの人といっしょによみましょう！

NO.8
令和7年11月
法典西小学校ほけんしつ

11月のほけん目標

てあら
手洗い・うがい をしよう！



かぜ
風邪ひきさん、
ふ
増えて
きました…

10月の中旬頃から寒い日も多くなり、寒暖差で風邪をひいてしまう人が増えてきました。咳をしている人も増えてきたようです。また、のどの痛みで保健室に来る人も多いです。咳のつらさやのどの痛みは保健室で治してあげることができません。早めに医療機関で相談するようにしましょう。また、体調が悪いときは無理して登校せずに、よくなってから登校しましょう。



いりようき かん
医療機関で
そうだん じゅしん
相談・受診しましょう！

かん せん しょう
感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



あらい
手洗いを



ひたひ
人混みを避ける



うがい
うがいを



マスク
マスクをつける



せつしゅ
予防接種を受ける

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

11月の保健行事

6日（木）：歯科相談 5・6年

20日（木）：就学時健康診断（短縮3校時になります）



はついくそくてい
発育測定
じっし
実施しました



—各学年の10月発育測定平均値—

		身長	体重
1年	男	118.7	21.6
	女	119.9	21.8
2年	男	126.6	26.7
	女	124.2	25.1
3年	男	131.7	29.1
	女	131.6	28.1
4年	男	137.6	33
	女	137	31.3
5年	男	144.3	38.4
	女	144.9	37.8
6年	男	150.6	43
	女	149.8	41.6

10月に発育測定を実施しました。4月の測定結果と比べて、自分がどのくらい成長しているかを知るよい機会となりましたか？

皆さんは、日々成長しています。きちんと成長するためには、栄養のバランスを整えることや睡眠をしっかりとること、運動をすることがとても大切です。

『早寝・早起き・朝ご飯』ができると、からだの成長にとって良い生活ができていることにつながっていきます。夜遅くまで起きている人は、少し生活を見直してみましょう。

みなさんは、心もからだもどんどん成長していきます。自分の成長を知るとうれしくなりますね。

保護者の皆様へ

10月中旬から欠席者数が増え始めました。風邪症状が長引いている児童も多くいます。咳が出ている児童は、マスク等で感染拡大を防ぐようお願いします。朝晩は肌寒い季節となり、様々な感染症が流行する季節です。免疫力が下がり、かぜの治りかけに、また次の感染症にかかってしまう児童もいます。体調不良の際は、病院を受診し、ゆっくりと休養をとりましょう。また、感染症の診断を受けましたら学校までご連絡ください。

かん せん しょう
感染症に注意！

