ほけんだより 11月

令和８年１１月発行
船橋市立中野木小学校
保健室

油断大敵！ 秋のお出かけシーズンも元気に過ごそう

校内でのインフルエンザ感染は落ち着いていますが、船橋市内では感染症（インフルエンザ等）の流行が続いています。11月は校外学習など学校の外に出て学ぶ機会がたくさんあります。感染予防と体調管理に努め、みんなで元気に行って帰ってきましょう！



今月の保健目標

かぜの予防をしよう

校外学習にむけた健康管理「３つの約束」

朝の健康観察



・なんとなく体調が悪いのを見逃さない
・体調がすぐれない場合は無理をせず、早めに先生へ伝える

移動・見学先での対策



・共有のものに触れた後や食事の前は、石けんで丁寧に手洗いを徹底する

前日からの準備



・早寝・早起き・朝ごはん
・睡眠不足や朝食抜きは免疫力を下げます

データで見る「手洗い・換気」

手洗いによるウイルス数の変化
（厚生労働省データより）



・手洗いなし：1,000,000個
・流水で15秒すすぐ：10,000個
・石けんで10秒もみ洗い＋流水で15秒すすぐ（2回繰り返し）：数個

★爪先、指の間、親指、手首までしっかり洗いましょう

のどを守る 保湿と換気

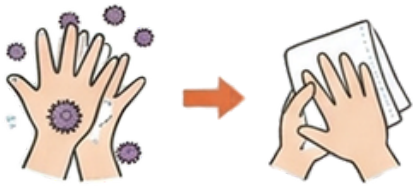


・適切な湿度（40～60%）
・部屋の乾燥予防には、こまめな換気が効果的
・水分をしっかりとって、のどを潤して予防しよう

秋の乾燥対策！手洗い後の「しっかりハンカチケア」

寒くなり水が冷たくなると、手が乾燥しやすくなります。濡れたまま放置すると、皮膚の水分が奪われて「あかぎれ」や「ひび割れ」の原因に！

手荒れした傷口からはウイルスが侵入しやすくなります。清潔で乾いたハンカチで、指の間までしっかり拭き取りましょう！



バス酔い・乗り物酔いを防ごう！



①出発前の準備



睡眠　腹八分目　酔い止め

・前日はしっかり睡眠
・朝ごはんは腹八分目
（消化の良いものを適度に）
・酔い止め薬の服用
（乗車30分前まで）

②バスの中の過ごし方



・遠くの景色を見る
（進行方向の山や空）
・姿勢と服装
（前を向きお腹を締め付けない）

③もし気持ち悪くなったら



・目を閉じて深呼吸
（鼻から吸い口から吐く）
・我慢せず、
すぐに近くの先生に伝える

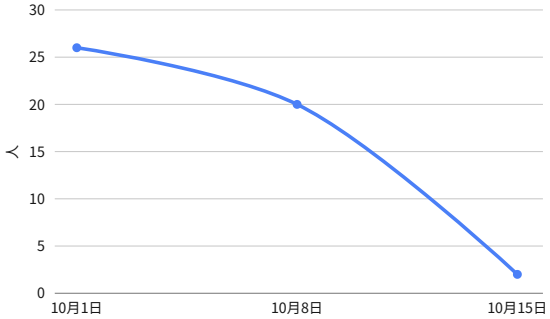
校内の感染症情報

10月上旬～中旬にかけて2年生を中心に一時的な増加が見られましたが、現在は1日0～1人程度まで減少し落ち着いています。

ご家庭での体調管理へのご協力に感謝いたします。

これから寒さが増しますので、引き続き「手洗い・換気・体温調節」を心がけましょう！

【校内のインフルエンザ発生状況（週推移）】



11月の保健記念日

11月8日「いい歯の日」



よく噛んで食べよう！
噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液は口を清潔に保つだけでなく、抗菌効果があり風邪などの感染予防にも役立ちます。

11月10日「いい姿勢の日」



姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、体に負担がかかることがあります。
背筋を伸ばして正しい姿勢を意識しましょう。

着脱しやすい服装で体温調節しよう！





体温に合わせて
足したり引いたり。
汗をかいたらしっかり拭き、
風邪をひかないように
注意しましょう。

薄い服を重ね着するのがポイント。
寒さに合わせて上着を着脱し、脱ぎ着しやすい服装で調節しましょう。