



# 11月 ほけんだより

2025年11月  
瀬戸SOLAN学園  
発行：保健室

※お家の方とお子さんと一緒に読みいただけるよう編集しました。

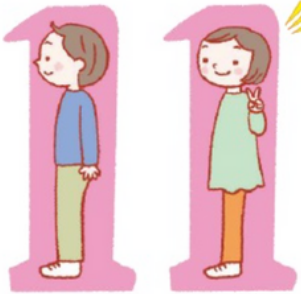
朝や夜はさむくなり、暖かい布団から出るのがちょっとつらい日もありますね。  
これからの季節は、体調をくずしやすく、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。  
手洗い・うがいをしっかりして、バランスのよい食事や早寝・早起きを心がけましょう。  
元気に冬をむかえられるように、今から体の調子をととのえていきましょう。

11月の

いい〇〇の日



11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下にお力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい (11) は (8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯磨き。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など磨き残しが多い場所を意識して磨きましょう。



11月9日は、いい空気の日

「いい (11) 空気 (9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓を開けて換気をしましょう。



11月10日は、いいトイレの日

「いい (11) トイレ (10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパのを揃える、流し忘れがないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



インフルエンザの流行が心配な季節になってきましたね。  
そんなときによく耳にするのが「ウイルス」という言葉。  
でも、ウイルスっていったいどこからくるのでしょうか？

# ウイルスはどこから来るの？

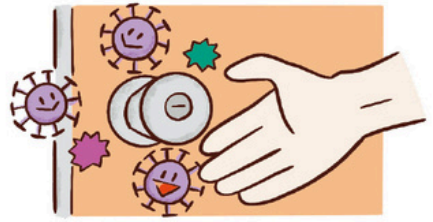
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気  
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触  
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫  
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

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し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。

手洗いを  
する



人混みを  
避ける



うがいを  
する



マスクを  
つける



予防接種を  
受ける

