

11月保健だよ

さいたま市立河合小学校
保健室

令和7年11月4日(火)

朝夕の冷え込みが強まり、木々の葉が色づいて、秋の深まりを感じる季節になりました。
日中は過ごしやすい日が多い一方で、朝晩との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。そのため、最近ではせきや鼻水などのかぜ症状で欠席する子も増えてきています。
これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎など、流行する病気も増えていきます。健康を守るためには、手洗い・うがいをこまめに行うこと、十分な睡眠をとること、そしてバランスのよい食事が大切です。体調を整えて、冬を元気に迎えましょう。

11月保健目標 心の健康を考えよう

ふわふわ言葉を使おう！

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。

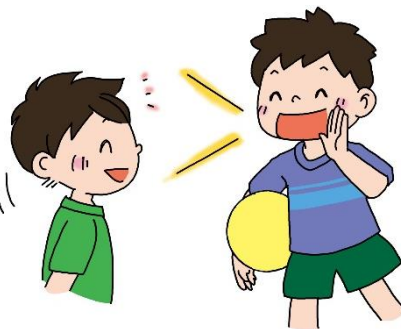
おはよう。

さすがだね。

ありがとう。

〇〇が上手だね。

いっしょに遊ぼう。



インフルエンザの 季節に備えて

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。感染力が強く、一度流行すると、短い間に感染が広がります。感染が広がらないためには、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という姿勢が大切です。しっかり対策をして、元気に過ごしましょう。





たくさんかむと、
こんな良いことがあります！



のう けつ えき なが
脳の血液の流れが
よ
良くなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！

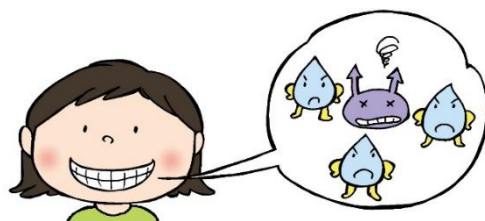


おお えいよう
より多くの栄養が
ぎゅうしゅう
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！



保護者の皆様へ

〔学校保健委員会 「子どもの睡眠のおはなし」 〕

9月20日（土）の3時間目に、河合小学校体育館において学校保健委員会が開催されました。今回は、「子どもの睡眠のおはなし」と題し、講師に“こども睡眠カウンセラー”奈木 純子先生をお招きし、二部制で御講話をいただきました。一部では、全児童、保護者、教職員が参加し、「みんなでねむりのチェック」「ねむりのおはなし」、そして「すいみんクイズ」など、睡眠について考える貴重な時間となりました。二部では、保護者のみが参加し、日頃感じている睡眠の疑問や質問にお答えしていただきました。

当日の様子は、YouTubeで限定動画配信をしております。詳細は、10月17日（金）のスクリレをご覧ください。動画では、児童の様子や講師の先生のお話もご覧いただけます。ぜひ、ご視聴いただき、御家庭で睡眠について話し合うきっかけにいただければと思います。



〔令和8年度 学校における食物アレルギー対応について〕

学校では、児童の健康と安全を守るため、毎年、食物アレルギー対応の有無を確認しております。10月27日（月）のスクリレで「令和8年度 学校における食物アレルギー対応について」お知らせの通り、今年度はMicrosoft Formsで確認をとりました。**全員分の確認が必要となります**ので、未回答の方については、担任を通して御連絡させていただきます。

また、食物アレルギーの事で、お困りな点、御不明な点がございましたらいつでも御相談ください。なお、年度途中に食物アレルギーが判明した場合についても、迅速に対応させていただきますので、御連絡ください。

