ほけんだより 11月

令和８年度１１月号
西東京市立芝久保小学校
校長
養護教諭

＊おうちの人と一緒に読みましょう＊

気温も少しずつ下がり始め、いよいよ冬の季節が近づいてきました。寒い季節になると細菌やウイルスが活発になります。

芝久保小学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が行われています。引き続き、手あらいなどの感染症予防に努めるとともに、早ね早起き朝ごはんを心がけ、感染症に負けない体を作りましょう。



１１月の保健行事　～11月の保健目標　姿勢をよくしよう～

日付	項目	対象者	持ち物・連絡
９日（月） ～ １３日（金）	歯みがき週間	全学年	【連絡】 歯をみがいた日は、歯みがきカードに好きな色で色をぬりましょう。

保健委員会からの挑戦状　～目指せ、健康マスター！～

Q風邪をひかないために大切なことはどれでしょう？

① 夜ふかしをする。
② しっかり睡眠をとる。
③ 朝ごはんを食べない。



今月も挑戦してみてね！
クイズの答えは裏に書いてあるよ！





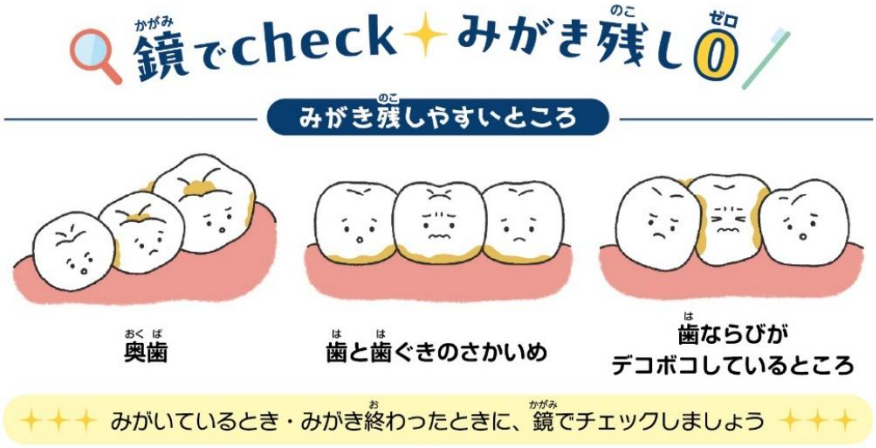
歯みがき週間が始まります



１１月９日（月）～１３日（金）に歯みがき週間を行います。歯みがきカードを配布するので、歯をみがいた日はカードに好きな色で色をぬってください。

今年の歯みがきカードには保健委員会のみなさんがイラストを書いてくれました。１・２・３年生用と４・５・６年生用があります。どんなイラストが書いてあるのは、配布されてからのお楽しみ～♪





１・２年生はお家の人に仕上げみがきをしてもらうといいね！

保健委員会からの挑戦状　クイズの答え

答え：②しっかり睡眠をとる。

睡眠をしっかりとると、免疫力（病気から体を守る力）が高まり、元気に過ごすことができます。

夜９時にはお布団に入り、寝る準備をしましょう。





小学生に必要な睡眠時間は９時間～１１時間と言われているよ！
たくさん寝て免疫力を高めよう！