



れいわ ねんど かもじましようがっこう ほけんしつ  
令和7年度 鴨島小学校 保健室

11月の保健目標：丈夫な身体をつくろう。

暖かい日が続いていましたが、朝晩はすっかり寒くなってきました。日が暮れるのも早くなり、いよいよ季節は冬ですね。鴨島小学校でも、のどの痛みや鼻水などの風邪症状が増えてきています。冬になると、風邪やインフルエンザが流行してきます。引き続き、新型コロナウイルス感染症などの予防対策も必要です。規則正しい生活を心掛けて、体調を崩さないように気をつけましょう。

## インフルエンザの季節に備えて

しっかりと手洗い・うがいをして、インフルエンザを予防しましょう。



©少年写真新聞社 2025

## 11月7日は立冬 冬の準備をしよう

このみのうえでは冬となり、だんだんと冷えこみ始めます。冬に向けて、暖かい服装の準備をしましょう。



©少年写真新聞社 2025

11月8日は  
いい歯の日

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  
良くなつて……

- 頭の回転がよくなる！
- やる気が出る！
- 疲れにくくなる！



おお えいよう  
多くの栄養が  
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……

- えき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！

©少年写真新聞社 2025

## 手洗い「ライズ」

Q1

手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？（答えは一つとは限りません）

- 食事やおやつの前や後
- トイレに行った後
- 屋外から屋内に入るとき



A1

全部

いつ手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2

手を洗った後は、  
どうするのが正しい？

- 自然に手をかわかす
- 清潔なハンカチやタオルでふく
- 服でふく



A2

②

清潔なハンカチやタオルで手をふくまで  
が「手洗い」です。