



令和7年11月
東岩槻小学校
保健室

急に気温が低くなり、寒い日が増えた10月でした。校庭の金木犀がとてもいい香りでした。暑くなくなったので、業間や昼休みに校庭で遊べるようになりました。けがに気をつけながら、ぜひ、たくさん体を動かしてください。11月はさらに気温が低くなると思います。寒さで体調を崩さないよう、あたたかい服装で登校してくださいね。



11月の保健目標 「風邪を予防しよう」

埼玉県は、10月の初めからインフルエンザの流行期に入たと発表をしました。風邪やインフルエンザにならないために、できることがあります。以下のような5つの工夫に加えて、換気を行うことも、大切な工夫のひとつです。

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。



換気^きをしないとどうなる？

！ 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

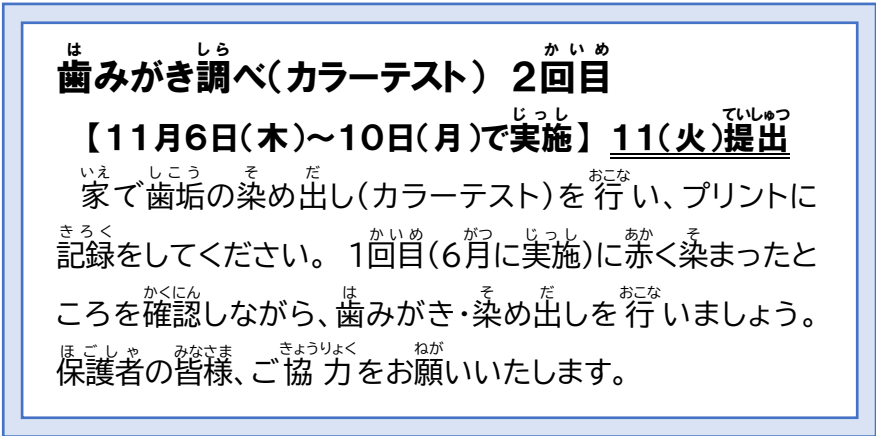
！ 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

！ カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



いえ 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



★^{はなら}歯並びが
よくなる