



金沢市立伏見台小学校 保健室

令和7年11月1日

ほけんもくひょう
11月の保健目標:
しせい
姿勢をよくしよう。

かぜ つめ 風が冷たくなってきました。ほんかくてき ふゆ 本格的な冬はもうすぐそこです。みなさんは冬の準備は進んでいますか？いしかわけん りゅうこう はい 石川県ではインフルエンザの流行シーズンに入りました。かなざわし ない がっきゅうへい さ 金沢市内では学級閉鎖になるなどのがっこう たいさく 学校もみられるようです。しっかり対策をして、かぜや・インフルエンザその他の感染症に気をつけてふゆ き そくただ せいかつ て あら 冬を過ごしましょう。規則正しい生活をしたり、手洗いもわすれずにしっかりおこないましょう。



みそあらいをする

かん せん しょう
感染症を寄せつけない

く ふう
5つの工夫

かんせんしょう は や
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。すこ ころの心
かけでかかりにくくできます。



ひとごみを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

すわ
座っているときも

よ しせい
良い姿勢で

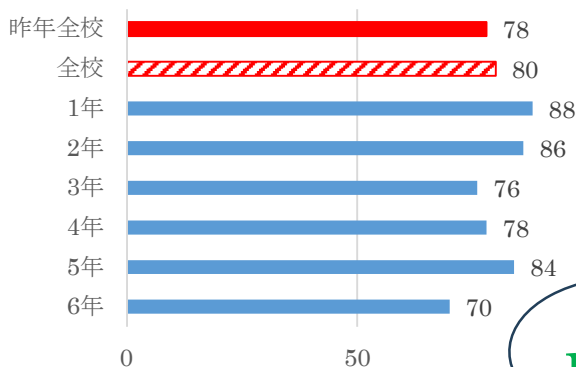
さむ だんだんしせい わる
寒くなると、段々姿勢が悪くなります。よいし
せい ぜんしん けつこう のう はたらき よ
勢だと、全身の血行や脳の働きが良くなります。
しゅうちゅうりょく きおくりょく べんきょう
集中力や記憶力もあがって、勉強がはかどります。



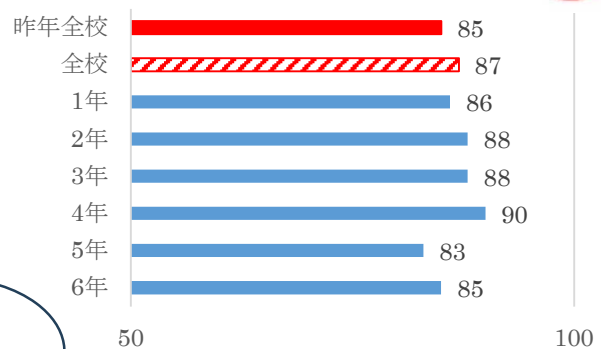
9月生活アンケートの結果～

9月に行った生活アンケートの結果から、◎と○を合わせた人の数の割合です。(ほぼできている人がどれだけいるのか。全員できていれば100%となります) 昨年と比べると、朝ごはんをしっかり食べている人、寝る時刻を守れている人が今年も増えています。しかし、運動をしている人の割合は、昨年と比べて減ってしまっているようです。また、今回のメディアについての質問は、メディア時間を家の人と決めていてまもっているかどうかについてでした。9月の保健指導の際に同じ質問をすると、メディア使用する時間を家の人と決めていない人は多かったようですが、アンケートをとると、家の人とルールは決めていても守ることができていない様子がみられました。

就寝時刻 (10時30分までに)

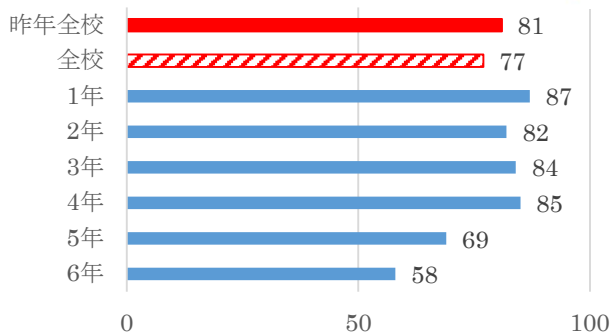


朝ごはん (主食・副食)

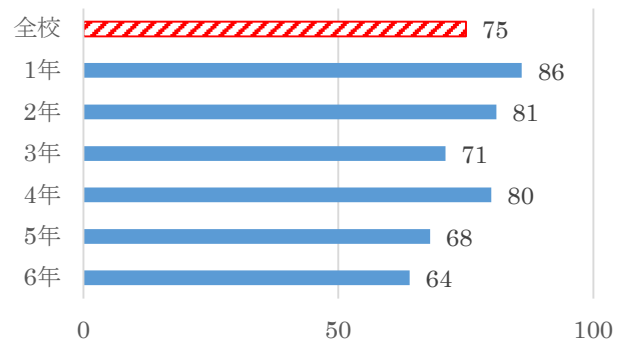


new

運動



メディア時間 (時間のルール)



保護者の方へ

お忙しいところ声かけやメッセージの記入をありがとうございました。継続をよろしくお願いします。

3年生 歯みがき教室

歯科衛生士さんから歯の染め出しと正しい歯のみがき方について学びます。

日時：11月19日(水) 2・3限

場所：各教室

持ち物：歯ブラシ、手鏡、ティッシュまたは汚れても良いタオル



6年生 保護者とともに取り組む

受動喫煙防止講座(薬物乱用防止教室)

学校薬剤師の河村先生からタバコや薬物の害などについて学びます。保護者の方も参観できます。

日時：11月5日(水) 5限

場所：マルテ

