



おうちの人とよんでね。

令和7年11月5日
高浜市立高取小学校
保健室

ひるま す きこう あさばん ひ
昼間は過ごしやすい気候ですが、朝晩はぐっと冷えるようになりましたね。これか
らの季節は、風邪やインフルエンザの流行が心配になります。たくさん外遊びをし
て体力をつけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。基本的な感染対策や生活
習慣を整えることも忘れずに！



11月の保健目標

そと けんき あそ 外で元気に遊ぼう！



そと あそ 外で遊ぶとこんなよいことが！！

寒くなってくると、外に出るのがいやになってしまいますよね…。でも、外で遊ぶことは、体の健康にとってとてもよいことなのです！外で遊ぶことで体に起こるよいことを紹介します

1 体力、運動能力アップ!

そと あそ はし
外で遊ぶと、走る、しゃがむ、飛びはねるなど、さ
まざまな方法で体を動かすため、自然と体力がつき、
からだ うご かた
体の動かし方がうまくなります。



2 健康状態を保つことができる！

そと からだ うご しんぞう はい きのう
外で体を動かすことで心臓や肺の機能をきたえる
たいやう ひかり あ たいしゃ
ことができたり、太陽の光を浴びることで代謝がよくなったりします。また、ストレスを発散したり、すい
はっさん
みんの質がよくなったり、よいことば
からだ こころ けんこう
かりです。体だけでなく、心の健康
じょうたい たも
状態を保つことにもつながります。



あき ふゆ かんせんしょうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

感染対策

ことし かぜ しんがた
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな
びょうげんきん かっぽつ じき かんせんたい
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対
さく きほん
策の基本をおさらいしましょう。



—てあら—
手洗い

せっ じ かん あら
石けんで時間をかけて洗うの
がくう

しつ-ど——たも—
湿度を保つ

かんそう はな ねんまく
乾燥するとのどや鼻の粘膜の
きのう よわ
バリア機能が弱ります。

ひとご――さ――

はん か がい て ひつようさいていげん
繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

かんせんたいさく 感染対策はみんなのため

しんがた
インフルエンザや新型コロ
ナなどは、^{ちい}小さな^こ子どもや年
配の方、^{ぱい}妊婦さんなど、^{にんぶ}感染すると重症化
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ
ういった人たちを守ることにもつながりま
す。うつらない・うつさないを合言葉に、
たいさく ばんぜん
対策を万全にしていきましょう。



「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第1歩は、食後の歯みがきにあり！歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

3 Stepで歯みがきチェック



たかとりしょう 高取小みんなのからだ

—9月の身体測定の結果(平均)—

へいきん 平均	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)
1年	117.0	21.5	117.0	21.3
2年	122.0	23.0	120.7	22.6
3年	127.2	27.1	126.0	27.0
4年	133.2	30.6	131.7	28.1
5年	139.7	34.4	139.5	33.0
6年	144.9	39.0	146.8	39.9

～肥満度の目安～

ひまんど 肥満度	めやす
−30%以下	こうど 高度やせ
～−20%	やせ
−19.9～−19.9%	ふつう 普通
20～29.9%	けいどひまん 軽度肥満
30～49.9%	ちゅうとうどひまん 中等度肥満
50%～	こうどひまん 高度肥満

※成長には個人差があります。あくまでも目安です。4月の自分と比べて自分の成長を感じてください。



保護者のみなさまへ

秋の身体測定・視力検査 結果配布について

9月・10月に実施した身体測定・視力検査の結果が記載された「発育のようす」を本日配布しました。お子様の発育の様子をご確認ください。また、今回の視力検査の結果がB以下の児童には「視力検査結果のお知らせ」を随時配布しております。用紙をもって眼科を受診していただき、担任に提出してください。