



うちのひととよんでね。

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 せつ か ぜ りゅうこう しんばい  
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 たいりよく さむ ま からだ  
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  
しゅうかん ととの わす  
習慣を整えることも忘れずに！



## 11月の保健目標

そと げんき 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！！



さむ なる と、外に出るのがいやになってきますよね…。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  
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、  
からだの とうご かた  
動きがうまくなります。

からだ  
体のいろんなところを一緒に動かす  
ことが多いため、脳の発達にもつながり  
ますよ。



### 2 健康状態を保つことができる！

そと からだ うご  
外で体を動かすことで心臓や肺の機能をきたえる  
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  
みんの質がよくなったり、よいことば  
かりです。からだだけでなく、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 かんせんしゅうりゅうこう きせつ  
秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策 できていますか？

ことし か ぜ  
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 かっぱつ 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  
策の基本をおさらいしましょう。

て-あら  
手洗い

せつ じ かん あら  
石けんで時間をかけて洗うの  
がコツ。

しつ-ど-たも  
湿度を保つ

かんそう はな ねんまく  
乾燥するのとどや鼻の粘膜の  
バリア機能が弱ります。



ひとご-さ-  
人混みを避ける

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  
ナなどは、小さな子どもや年  
ちい こ ねん  
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化  
ばい かた にん ぶ かんせん じゅうしやうか  
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。

## 3Stepで歯みがきチェック

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間** **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝**

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

**前歯の裏側** **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

奥歯の先端の毛先を当ててみがきましょう

## たかどいしょう 高取小みんなのからだ

－9月の身体測定の結果(平均)－

平均	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	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

### ひまんど めやす ～肥満度の目安～

ひまんど 肥満度	
－30%以下	高度やせ
～－20%	やせ
－19.9～19.9%	普通
20～29.9%	軽度肥満
30～49.9%	中等度肥満
50%～	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。