



令和7年10月31日  
横浜市立箕輪小学校  
保 健 室

## 寒くなってきましたね

秋になり気温が20度を下回る日が出てきました。気温の変化で体調を崩す人が増えています。気温に合わせた服装を心がけましょう。校内では感染症での欠席も出ています。手洗い・うがいを意識して、病気を予防していきましょう。

## ハンカチを持ってきましょう

ハンカチは手洗いのあとに必ず使用するアイテムです！感染症予防に手洗いが大切なことはわかっていても、「持っていない！」という児童もちらほらいます。ケガで来室したときに自分のハンカチで保冷剤を包むということにも使えます。ハンカチが毎日の持ち物になるように登校前に確認をしましょう。

保健室で借りたハンカチは必ず返すようにしましょう。

## 学校行事が盛りだくさんです

行楽の秋、11月は遠足や校外学習、授業参観などの行事があります。体調を整えて元気に参加できるようにしましょう。

11月7日は立冬

### 冬の準備をしよう

こ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

# 元気な体づくりのポイント？

**ポイント①**

### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

**ポイント②**

### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

**ポイント③**

### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

**4つめのポイント**は…

### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！