

ほけんだより

11

がつごう
月号

れいわ ねん がつ か か きたかたがくえんしょうがっこう ほけんしつ
令和7年11月4日(火) 北方学園小学校 保健室

ふ ゆ

冬にそなえて…



ひ 日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さになれないため、体調をくずしやすい時期です。これからやってくる本格的な冬にそなえて、寒さに負けない強い体をつくりましょう！

かんせんしょう 「感染症」

よぼう を予防しよう

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から戻ってきたときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗い流しましょう。



2 セキエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋を閉めきったままになると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

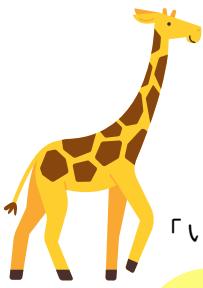
夜更かしたり、朝ごはんを食べなかつたりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている、病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける



人が大勢いる場所では、マスクをつけるとよいでしょう。顔とマスクの間にすき間がないよう、正しいつけ方をすることで予防になります。



11月4日は「いい姿勢の日」

～自分の姿勢、見直すチャンス！～

「いい（11）しせい（4）」にちなんで、11月4日は「いい姿勢の日」です！

背すじをのばすと…

- ★ かっこよく見える！
- ★ 集中しやすくなる！
- ★ 体がつかれにくくなる！

いい姿勢のコツ 『グー・ペタ・ピン』

- ・『グー』…おなかと背中にグーひとつずつ
- ・『ペタ』…足は床にペタっとつける
- ・『ピン』…背すじはピンとのばす



背すじピンで元気アップ↑↑

いま 今あなたの姿勢はどうですか？背中がまるくなっていたり、足を組んだりしていませんか？
 せなか いしき すこ よく 姿勢は「くせ」になりやすいもの。でも、意識すれば少しずつ良くしていくことができます。
 じゅぎょううちゅう やす じかん いえ 授業中、休み時間、家でくつろぐ時間…どんなときも「いい姿勢」でいられると、体も心も元気
 になりますよ◎



第2回 健康長寿 子どもポイント週間



今回のテーマ

「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」



1学期にも取り組んだ「早寝・早起き・朝ごはん」にくわえて、今回は「メディア」もテーマです！スマートフォンやゲーム、テレビなどはとっても楽しいけれど、つい時間を忘れてしまいがちですね。夜おそくまで見ていると、視力が落ちたり、眠りが浅くなってしまって朝の目覚めが悪くなったりすることも…。この機会に、1日の中のメディアの時間を見直してみましょう！生活リズムをととのえて、気持ちのいい毎日を過ごしたいですね。

保護者のみなさまへ



令和7年度 学校保健委員会 開催のお知らせ！

12月13日（土）参観日の2時間目に、学校保健委員会を開催いたします。今年度は、元オリンピック競泳日本代表コーチの久世由美子さんを講師としてお招きし、講演をしていただく予定です。詳細につきましては、後日配付するご案内プリントをご覧ください。

子どもから大人まで役立つたいへん貴重なお話をうかがえる機会です。ぜひ、多くの保護者のみなさまにご参加いただければと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

