

おうちのかたと  
よみましょう。

# ほけんだより

11

がつこう  
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 ひ きおん さ あき けはい かん へ からだ さむ たい  
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。体が寒さになれていないため、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  
つくしましょう！

## かんせんしょう 「感染症」を予防しよう

インフルエンザ

いちようえん  
胃腸炎

コロナ



### 1 てあら 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  
もど 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  
さき 先から手首までていねいに洗い流しましょう。



### 2 せきエチケット

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 へや かんき 部屋の換気

へや 部屋を閉めきったままにすると、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 きそくただ せいかつ 規則正しい生活

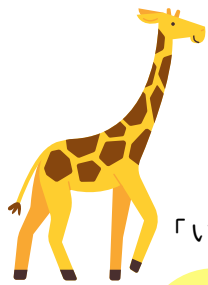
よ ふ 夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（私たちの体  
なか の中にそなわっている、病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝  
はやお 早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、  
きそくただ 規則正しい生活をしましょう。



### 5 マスクをつける

ひと おおぜい ばしょ 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  
にすき間ができないよう、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↑↑

今の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？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。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◎

11/11 (月)  
14 (金) は

## 第2回 健康長寿

## こどもポイント週間



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！スマホやゲーム、テレビなどはとても楽しいけれど、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、眠りが浅くなって朝の目覚めが悪くなったりすることもある。この機会に、1日の中で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いいたします。

