

ほけんだより 11月

おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2025年
11月号

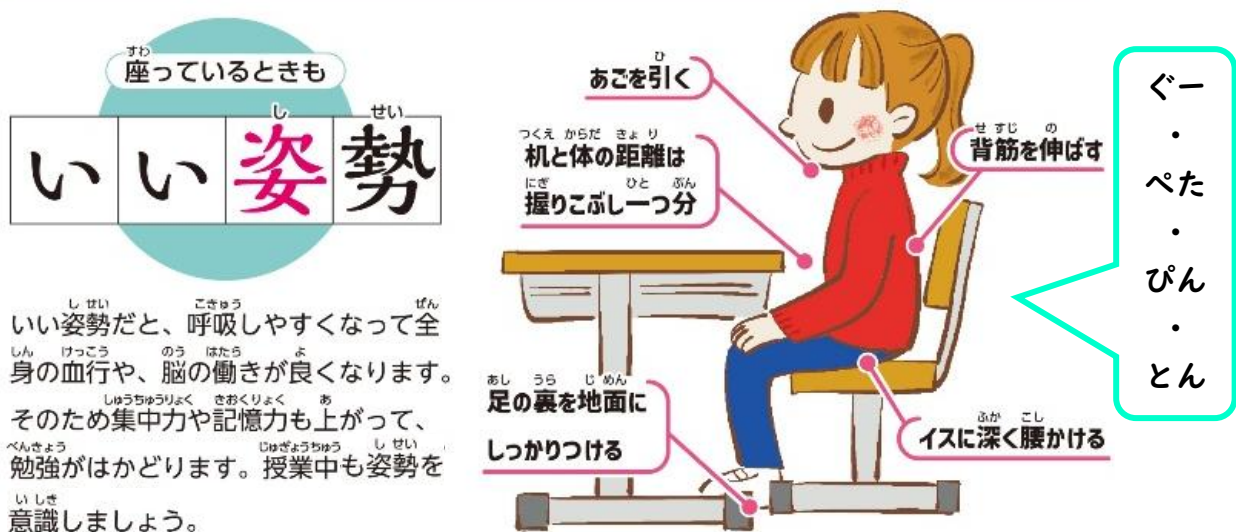


11月4日は、「いいよの日」だそうです。一人一人の思いが否定されず、「いろんな気持ちがあっていいよ。どう思ってもいいよ。」という願いが込められています。人と意見がちがうのは、あたりまえだけれど、「こんなこと思ってもいいのかな。」と不安になることがあるかもしれません。その時は、安心して話せる人に、気持ちを話してみましょう。また、気持ちの上手な伝え方も練習していきましょうね。保健室でもぜひみなさんと話したいと思っています。

～11月の保健目標～

姿勢を正しくしよう！

- ★すわるときは、「ぐー・ぺた・ぴん・とん」ですわろう。
- ★立つときは、あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れましょう。
- ★いい姿勢で、集中力や記憶力を高めよう。
- ★授業中だけでなく、家で読書やゲームなどをするときも、いい姿勢で楽しもう。



～保護者の皆様へ～ 現在、さわやかチェックのオンライン化を進めています。タブレットを使って、月に1、2回実施していきます。これまでのように紙の用紙も準備をしておりますが、さわやかチェックの日には、タブレットを充電して学校へ持ってくるように、ご家庭でもお声がけいただけると、ありがたいです。お子様のさわやかチェックの結果を、ご家庭に2か月に1度お返ししますので、サインをしていただき、学校へ提出をお願いいたします。これから感染症が流行しやすい季節となりますので、学校全体でさわやかチェックに取り組み、予防に努めたいと思います。ご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



トイレをみんなで大切に使おう！

トイレは、毎日みんなで使う場所です。そして、健康に過ごすために欠かせない、大切な場所です。学校のトイレは、5・6年生がいつも掃除をしてくれています。みんなできれいに使って、気持ちよく使えるトイレにしましょう。



感染症を寄せつけない
5つの工夫
インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



やすみじかんは
きょうしつの
まどをあけて
かんきしよう。





しっかり歯を磨



正しい姿勢
できていますか？



換気をしないとどうなる？

にさんかたんそ
二酸化炭素が増えて、
いせくるかん
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

いや
嫌なおいがこもって、
しんしんふちよう
心身が不調になる

さいきんくうきちゆう
ウイルスや細菌が空気中をただよって、
たいちようくす
体調を崩しやすくなる

はっせい
カビやダニが発生し、
げんいん
アレルギーなどの原因になる



いえがっこう
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かんき
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

むし歯になりやすい 生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
と思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかみずに食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないでど
ろがあまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。

～しながら食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になります。
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

湯船につかって 元気がいっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。

湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の
外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、
気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる



