



おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2025年
ねん
11月号
がつごう



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~

しせい ただ 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。



すわ
座っているときも

い	い	し	せい
姿勢			

いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中も姿勢を意識しましょう。



～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だと、ありがとうございます。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ひいたします。



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ていきましょう。



よごれたらふく



ながれているか
かくにんする



ペーパーはきれいにきる
(たれたままにしない)



きれいに使ってね！

マナーをまもってつかいましょう。



手洗いをする

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り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。



マスクをする



予防接種をする



密集を避ける

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。





換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中にただよって、体調を崩しやすくなる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯がさきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。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

甘いものはむし歯の好物。食べ過ぎずっと口に入れておくのは避けましょう。

あまりかまずに入れる

たん液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないと液があり出ないので、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ってしまいます。

湯船につかって元気いっぱい

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

① 疲労回復
お風呂は体を温めると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

② 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。

③ 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

