



令和7年 11月4日
江戸川区立平井小学校

運動会が終わり、11月の学習発表会に向けて一生懸命練習している姿を日々見ることができ、今から当日が楽しみです。一方で、各学年行事が続く中で疲れが出ているのか、体調が悪くて保健室に来室する児童が多いと感じます。インフルエンザ等の感染症がはやり始める時期でもあります。引き続き、児童の健康管理・安全管理に注意していきます。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



11月1日は、いい姿勢の日です。姿勢が悪くなると、「肩こりや腰痛等の体の不調が起こりやすくなる」「太りやすい」「集中力が落ちる」等、様々な不調がでてきます。今は問題ないと思っていても、将来の腰痛や体の不調につながることもあります。将来のためにも、立ったときや座ったときの姿勢等、ご家庭でぜひ、お子様と一緒に確認してみてください。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、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。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



児童のみなさん、授業中の姿勢はどうですか？いい姿勢で授業を受けることができますか？

姿勢がいいと集中力が上がり、テストで良い点数が取れるかもしれません。今一度、自分の姿勢がどう

だったか思い出し、正しいいい姿勢で授業や勉強に取り組みしましょう。

11月のいい〇〇の日ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、たくさんの「〇〇の日」

があります。どんな「〇〇の日」があるのか考えてみましょう！



11月1日→いい姿勢の日！
姿勢を正しくしましょう！

11月8日→いい歯の日！
歯ブラシは月1回の交換を！



11月8日は
いい歯の日



11月26日は
いい風呂の日

11月10日→いいトイレの日！
うんちチェックはとても大事！

11月26日→いい風呂の日！
ゆっくり湯船に浸かってね！



11月10日は

いいトイレの日

その他にも、「11月7日（いいお腹の日）」や「11月29日（いい肉の日）」など、11月の「〇〇の日」はたくさんあります。みなさんも11月だけでなくいろいろな月の中で、「〇〇の日」を見つけてみてください。見つけられたら教えてくださいね。



～学校外でのケガの保健室対応について～

今年度になり、学校生活外でのケガ（放課後公園で…休みの日に家で…）で来室する児童が増えています。学校生活外でのケガで来室した児童には、学校の保健室は「その日の学校生活でしたケガ」を見る場所であることを伝えています。そのため、翌日になっても痛みが引かない場合やケガを気にしている場合は、ご家庭で絆創膏や冷却（湿布や冷却シート）等のご協力をお願いいたします。それでも気になる児童には手当を行います。キズパワーパットや湿布等は使用できませんのでご注意ください。（登下校は学校生活内になります。）