

ほけんだより 11月号

令和5年10月31日
江戸川区立船堀小学校
校長 山下 靖雄

11月7日は立冬です。秋から冬へと季節が移り替わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、風邪をひきやすい時期です。寒暖差が大きくなりますので、子供が脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします。

保護者の方と一緒に読んでください



11月の保健行事

21日(火) 1年生色覚検査 22日(水) 4年生色覚検査

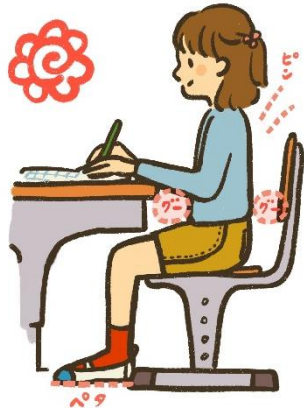
1年生・4年生の保護者の皆様 色覚検査のお知らせ

先天性の色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合で見られるといわれています。色が全く分からないのではなく、色づかいによって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、授業の一部が理解しにくいことなどがあるため、学校生活における配慮が必要になります。

そこで、今年度も希望者を対象に、色覚検査を行います。実施にあたっては、プライバシーに十分配慮し、個別に行います。1・4年生には希望調査票を配布しておりますので、**11月8日(水)**までにご提出をお願いいたします。

11月の保健目標 姿勢を正しくしましょう

正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されたりします。勉強するときの姿勢を確認してみましょう！



グー おながとせなかにグーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

正しい姿勢をしていると…

- ① 骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- ② 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- ③ 集中力や落ち着きが出てくる。

11月10日は、いいトイレの日！ トイレについてかんがえてみよう！

11月10日はいい(11)トイレ(10)の日です。日本トイレ協会によって制定されたそうです。人が一生の間に使うトイレの回数は20万回といわれるほど、トイレは私たちにあってなくてはならない大切なものです。

トイレ、きれいに使えていますか？



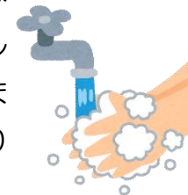
トイレはみんなが使うものです。汚してしまったときは、次の人が気持ちよく使えるように、ペーパーできれいにしましょう。

がまんしすぎているいませんか？



本当はトイレに行きたいのにがまんをすると、体にとってよくありません。休み時間にトイレをすませておきましょう。

手洗いしっかりできていますか？



うんちやおしっこにはたくさんの細菌やウイルスがいて、手についてしまいます。石けんでしっかり洗いましょう。

日本のトイレは世界一？



日本の温かい便座やウォシュレット機能などは実は世界的に見るとめずらしいようです。ぜひ世界のトイレを調べてみましょう。

うんちは健康を教えてください！毎日すっきり出ていますか？



うんちは、自分の体の中の様子を知るためにも大切なものです。かちかちうんちや、水っぽいうんちはお腹の中からのSOSのサインかもしれません。毎日バナナのようなきれいうんちが出るのが理想です。そのためには、食生活や生活習慣を見直す必要があります。



保健委員会 活躍してます！

10月には先生たちに健康についてインタビューを行い、お昼の放送で発表をしました。発表者になった児童は給食の時間に練習し、本番では練習の成果を生かし上手に発表することができました！

