



令和7年10月31日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

少しづつ寒くなってきました。インフルエンザなどの感染症も本格的な流行シーズンとなっています。体調をくずさないよう、食事・睡眠をしっかりとって疲れをためないようにしましょう。



11月の保健目標:姿勢を正しくしましょう

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと11月1日は「いい姿勢の日」とされています。人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人だと約3kg。なかなかの重さです。正しい姿勢の時は、上半身の筋肉全体で頭を支えていますが、猫背など正しい姿勢でないとバランスが悪くなり、頭痛や目の疲れなどさまざまな不調を引き起こします。



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。



保健室からのお知らせ

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

11月8日は、「いい歯の日」。歯みがきの後、磨き残しの多い場所は鏡で確認しましょう。3年生は11月に学校歯科医の先生による歯科指導があります。ほかの学年の人、ぜひいつもより丁寧に磨く1か月にしてみてください。歯科検診の後まだ歯医者さんを受診していない人は早めに受診するようにしてください。

