ほけんだより 11月

令和８年　１０　月２９日
江戸川区立平井南小学校
校　長　　岡田　盛雄
養　護　教　諭

NO.8

秋も深まり、朝晩は寒さを感じるようになってきました。行事や学習など毎日いろいろなことに取り組む中で、知らない間に疲れがたまっていることもあるかもしれません。何となく元気がでない時や、いつもより疲れを感じる時は、少し立ち止まって、心と体を休めてみましょう。おうちの人とゆっくりお話する時間も、心を元気にする大切な時間です。自分のペースで心も体も大切にしながら過ごしていきましょう。

10月の保健目標

姿勢を正しくしましょう

「悪い姿勢」になる癖　やっていませんか？

肘をつく

いつも同じ方で
かばんを持つ

スマホを見る時間
が長い

脚を組む

姿勢を確認しよう！

後頭部　肩甲骨　お尻　かかとを
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。

腹痛・下痢などおなかの不調が増えています。

気持ちよく「うんち」をするために

便意をがまんしない

便意を感じたらトイレへ。がまんを続けると便秘につながる。

朝はトイレタイム

朝食後は腸が動きやすい時間。トイレに行く習慣をもとう。

食事・水分・運動

食物繊維や水分をとり、体を動かすことも便秘予防には大切。

毎日出なくてもOK

回数より便の硬さや痛みを確認。すっきり出ないときは要注意。

2つの絵をよ～く見くらべて　7つのちがいをさがそう！

答えは保健室にあります♪